

విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము



రూపెనగుంట్ల సత్యనారాయణ శర్మ



విజ్ఞాన ఖైరవ తంత్రము

రచన :

రూపెనగుంట్ల సత్యనారాయణ శర్మ

పంచవటి ప్రచురణలు

5-51-50-2, 5/17, బ్రాడీపేట,
గుంటూరు - 522002

Ph: 0863-2239661 Cell: 9700076750

blog : www.teluguyogi.net, e_mail : ssarma04@gmail.com

websites : www.mapanchawati.org, www.usapanchawati.org

విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము

రూపెనగుంట్ల సత్యనారాయణ శర్మ

© పబ్లిషర్స్ :

పంచవటి ప్రచురణలు

5-51-50-2, 5/17, బ్రాడీపేట,
గుంటూరు - 522002

ప్రతులకు : www.pustakam.org

ప్రథమ ముద్రణ : **జూలై 2018**

వెల రూ: **100.00**

వెల \$: **3.00**

అంకితం

కం|| నవమాసంబులు గాచుచు
అవనికి నను దెచ్చినట్టి యమృతమయియౌ
శివకామిని పదముల కడ
కవనంబుల సుమములుంచి కరములు మోడ్తున్

ఆ|| ఆత్మతత్త్వమెల్ల నతిశయింపగ దెల్పి
కరుణతోడ నన్ను గాచినట్టి
నారసింహ గురుని నెమ్మనంబున నిల్పి
ప్రణతులిడుదు నిచట పావనునకు

తే|| మహితమంత్రమునొసగుచు ముద్దుజేసి
దివ్యమార్గము జూపిన భీవరునకు
సారగంభీర గురునకు సాంజలించి
సాగి మ్రొక్కెద నెప్పుడు సన్నుతించి

జన్మనిచ్చిన తల్లియైన శివకామేశ్వరీదేవి,
గురువర్యులైన శ్రీమత్ స్వామి నందానంద,
శ్రీమత్ స్వామి గంభీరానందుల
పావన పాద పద్మములకు
ఈ కృతి అంకితం.

- సత్యనారాయణ శర్మ

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తకం వ్రాయడంలో నాకెంతో సహకరించిన నా శిష్యురాళ్ళు అఖిల జంపాల (డెట్రాయ్ట్, USA), శ్రీలలిత (డెట్రాయ్ట్, USA) లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. కవర్ పేజీల డిజైన్, పుస్తకం టైప్ సెట్టింగ్, పూప్ రీడింగ్ మొదలైన అన్ని పనులలోనూ వీరి పాత్ర ఉన్నది.

ఈ రచనా సమయంలో సహాయపడిన నా శ్రీమతి సరళాదేవికి, కుమారుడు చి|| మాధవ్ (డెట్రాయ్ట్, USA), కుమార్తె డా|| శ్రీభార్గవిలకు, ఆనంద్ కుమార్ మరియు సుమతి (డెట్రాయ్ట్, USA), గణేష్ (డెట్రాయ్ట్, USA) మరియు అమెరికాలోని మిగతా రాష్ట్రాలలో ఉన్న నా శిష్యులకందరికీ నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. ఆశీస్సులు.

ఈ పుస్తకం కొరకు ఎదురుచూస్తూ, దీనిని వ్రాయడంలో నన్ను ప్రోత్సహించిన నా భారతదేశ శిష్యులకు, పంచవటి స్పిరిట్యువల్ ఫౌండేషన్ సభ్యులకందరికీ నా కృతజ్ఞతలు. ఆశీస్సులు.



ముందుమాట

తంత్రమనగా ఏమి?

తంత్రమంటే అదేదో క్షుద్రవిద్య అన్నట్లు అర్థం ఒకటి నేడు భారతీయ సమాజంలో పాతుకుని ఉన్నది. అది నిజం కాదు. తంత్రము కూడా భగవంతుని దగ్గరకు మనల్ని చేర్చగల ఒక దారి మాత్రమే. మనకు ఎన్నో తంత్రములున్నవి. మరల ఈ తంత్రములకు ఎన్నో విధములైన విభజనలున్నవి. అటువంటి ఒక విభజనము ప్రకారము తంత్రములు రెండు రకములు. 1. క్రియా తంత్రములు 2. జ్ఞాన తంత్రములు.

క్రియా తంత్రములనగా - వివిధ ద్రవ్యములను వాడుతూ, మంత్ర యంత్ర తంత్ర సహితముగా చేయునట్టి కొన్ని తంతుల ద్వారా కొన్ని సిద్ధులను, దేవతా సాక్షాత్కారములను, శక్తులను మనకు కలిగించునవి. ఇవి సాకార సగుణోపాసనకు చెందిన పద్ధతులు.

జ్ఞాన తంత్రములనగా - ఎటువంటి బాహ్యపూజలు, తంతులు లేకుండా కేవలము అంతరిక ధ్యానము వల్ల దైవము యొక్క నిరాకార నిర్గుణ సాక్షాత్కారమును కలిగించునట్టి విధానములు. 'విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము' జ్ఞాన తంత్రముల కోవకు చెందినది.

తంత్రమంటే మన ప్రాచీన ద్రష్టలు ఏమంటున్నారో గమనిద్దాం.

**శ్లో|| తనోతి విపులార్థాన్ తత్త్వ మంత్ర సమన్వితాన్
త్రాణం చ కురుతే యస్మాత్ తంత్రమిత్యభిధీయతే ||**

గహనమైన తత్త్వమును మంత్ర సమన్వితముగా విపులముగా వివరించుచూ ఏది మనలను రక్షించునో దానికి తంత్రమని పేరు.

తత్త్వము గహనమైనది. దానిని సరళముగా వివరించుటకే ఎన్నియో వ్యాఖ్యానములు అవసరమైనవి. తత్త్వమును, శబ్దరూపములగు మంత్రముల సహాయముతో చక్కగా వివరించుచూ ఉపాసకులకు చక్కని దారిని చూపి వారిని రక్షించునదే తంత్రము.

రక్షించుటయనగా నేమి? దేనినుండి రక్షణ? అనగా - అసలగు తత్త్వము తెలియనిచో, రకరకములైన తప్పు దారులలో పడి, అవే నిజములనుకొని జీవితమంతా వృధా చేసుకొనుట జరుగుతుంది. అలా జరుగకుండా, అసలైన తత్త్వమును చక్కగా వివరించి అర్థమగునట్లు చెప్పుటయే రక్షించుట. ఈ విధముగా సరియగు దారిని తెలుసుకొని దానిలో అడుగుపెట్టుట వల్ల సాధకుని జీవితం సఫలం అవుతుంది. లేనిచో వృధా అవుతుంది.

**శ్లో|| వ్యవహారిక కథ్యతే యత్ర తథాచాయాత్మ దర్శనమ్
ఇత్యాది లక్షణైర్యుక్తం తంత్రమిత్యభిధీయతే ||**

ఉత్త ఆధ్యాత్మికమునే గాక, వ్యావహారికమును కూడా చెప్పుచూ, అటులనే ఆత్మదర్శనమును గావించుచూ, లౌకిక, పారమార్థిక లక్షణములను కల్గియున్నదే తంత్రము. అనగా, వ్యావహారిక విషయములను, పారమార్థిక విషయములను కలిపి మానవునకు అవసరమైనట్లుగా వివరిస్తూ నిత్య జీవితమున మార్గనిర్దేశము గావించునవే తంత్రములు.

వ్యవహారిక జీవితమునకు ఉపయోగించునట్టి జ్యోతిష్యము, మంత్రములు, ఆయుర్వేదము మొదలగు వాటిని వివరించుట తంత్రము యొక్క లక్షణములలో ఒకటి.

**శ్లో|| సర్వే అర్థా యేన తన్యంతే త్రాయంతే చ భయాజ్ఞనాః
ఇతి తంత్రస్య తంత్రత్వం తంత్రజ్ఞాః పరిచక్షతే ||**

తత్త్వము యొక్క అన్ని అర్థములనూ చక్కగా వివరించుచూ, భయపడువారలను రక్షించునట్టివే తంత్రములని, తంత్ర జ్ఞానమును కలిగినవారు తెలిసికొనుచున్నారు.

జన్మ, కర్మ, బంధ, మోక్షములను, జ్ఞానాజ్ఞానములను చక్కగా తెలిసికొన్నప్పుడు మనకున్న భయము నశిస్తుంది. ఈ విధముగా చేయుచూ తంత్రములు మానవులను రక్షిస్తున్నాయి.

**శ్లో|| యత్రచోపాసనా మార్గో దేవతానాం ప్రదర్శితాః
తం గ్రంథం తంత్రమిత్యాహుః పురాతన మహర్షయః ||**

ఏ గ్రంథములో దేవతల యొక్క ఉపాసనా మార్గములు చక్కగా

చెప్పబడినవో అవియే తంత్ర గ్రంథములని పూర్వకాలపు మహర్షులు చెప్పియున్నారు. ఇది తంత్రములకు ఇవ్వబడిన ఇంకొక విధమైన నిర్వచనము.

ఈ విధముగా ఇవ్వబడిన రకరకములైన నిర్వచనముల ద్వారా, తంత్రమనిన మాటను అర్థము చేసికొనిన పిదప, మన ప్రస్తుత విషయమునకు వచ్చుచున్నాము.

నూట పన్నెండు పైగా ధ్యానవిధానములతో కూడిన ఈ 'విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము' నిజమునకు రుద్రయామళ తంత్రమునందొక భాగము. రుద్రయామళ తంత్రమనునది దశాగమములలో గల భైరవాగమము నందొక తంత్రమై యున్నది.

బ్రహ్మ ముఖము నుండి ఉద్భవించినవి వేదములని, శివుని ముఖము నుండి పుట్టినవి ఆగమములని ప్రసిద్ధి. ఆగమములనగా తంత్రములు. “ఆజ్ఞావస్తు సమంతాచ్చ ఇత్యాగమో మతః” అను ప్రమాణమును బట్టి, మంత్రతంత్రాది క్రియల ద్వారా సిద్ధిని కలిగించునట్టివే ఆగమములు.

దైవమునకు భేదము, భేదాభేదము, అభేదమన్న మూడు స్థితులు కలవని తంత్రములు చెప్పుచున్నవి. స్థూలముగా వీనినే ద్వైతము, విశిష్టాద్వైతము, అద్వైతములని చెప్పవచ్చును. వీనియందు పరమేశ్వరి భేదస్థితి నుండి శివాగమములు, భేదాభేదస్థితి నుండి రుద్రాగమములు, అభేదస్థితి నుండి భైరవాగమములు పుట్టినవి.

ఇందు, శైవాగమములు పది.

అవి - 1. కామికాగమము 2. యోగజాగమము 3. చిన్మ్యాగమము 4. కారణాగమము 5. అజితాగమము 6. సుబీప్తకాగమము 7. సూక్ష్మాగమము 8. సహస్రాగమము 9. సుప్రభేదాగమము 10. అంశుమానాగమము.

రుద్రాగమములు పద్దెనిమిది.

అవి - 1. విజయాగమము 2. నిశ్వాసాగామము 3. పరమేశ్వరాగమము 4. ప్రోబ్ధితాగమము 5. ముఖజింబాగమము 6. సిద్ధాగమము 7. సంతానాగమము 8. నారసింహాగమము 9. చంద్రాంశ్వాగమము 10. వీరభద్రాగమము 11. స్వాయంభువాగమము 12. విరక్తాగమము

13. కౌరవ్యాగమము 14. ముకుటాగమము 15. కిరణాగమము 16. గణితాగమము 17. ఆగ్నేయాగమము 18. వాతులాగమము.

భైరవాగమము కౌలసాంప్రదాయమునకు చెందినది. దీనిలో 64 తంత్రములు కలవు. అవి,

1. భైరవాష్టకము - స్వచ్ఛ, చండ, క్రోధ, ఉన్మత్త, అసితాంగ, మహోచ్ఛాష్ట, కంకాలీశ, మహాభైరవ తంత్రములు.

2. యామళాష్టకము - బ్రహ్మ, విష్ణు, శక్తి, రుద్ర, అధర్వణ, రురు, భేతాళ, స్వచ్ఛంద తంత్రములు.

3. మాతాఖ్యాష్టకము - రక్తాఖ్య, లంపటాఖ్య, లక్ష్మీ, మత, చాలికా, పింగళ, ఉత్పల్లక, విశ్వాధ్య తంత్రములు.

4. మంగళాష్టకము - భైరవీ, పిచుతంత్ర, సముద్భవ, బ్రాహ్మికళా, విజయా, చంద్రాఖ్య, మంగళా, సర్వమంగళా తంత్రములు.

5. చక్రాష్టకము - మంత్ర, వర్ణ, శక్తి, కళా, బిందు, నాద, గుహ్య, ఖచక్ర తంత్రములు.

6. శిఖాష్టకము - భైరవీ, వీణా, వీణామణి, సంమోహ, డామర, అధర్వక, కబంధ, శిరచ్ఛేద తంత్రములు.

7. బహురూపాష్టకము - అంధక, రురుభేద, అజ, మల, వర్ణకంఠ, విడంగ, జ్వాలిని, మాత్యరోదన తంత్రములు.

8. వాగీశాష్టకము - భైరవీ, చిత్రికా, హంసా, కాదంబికా, హృల్లేఖా, చంద్రలేఖా, విద్యుల్లేఖా, విద్యున్మాన తంత్రములు.

ఈ అరువది నాలుగు తంత్రముల పేర్లు అనేక గ్రంథములలో కొన్నికొన్ని భేదములతో అనేక రకములుగా ఉన్నవి.

తంత్రములు శైవ, శాక్త, యామళ తంత్రములని ఒక విధమైన విభజన చేయబడి యున్నవి. దీనిలో శైవతంత్రములలో శివుడే పరుడని, శాక్తతంత్రములలో దేవియే ఉత్పష్టయని, యామళ తంత్రములలో ఇరువురి యొక్క సమరసముత్పష్టమని చెప్పబడినది. శక్తియనగా శబ్దమని, శివుడనగా అర్థమని, శబ్దమునకు దాని అర్థమునకు భేదము

లేనట్లుగా, శివశక్తులకు భేదము లేదని యామళ తంత్రములు చెప్పును. కనుకనే అవి శివశక్తులకు అభేదమును ప్రతిపాదించుచున్నవి.

రుద్రయామళమిట్లు చెప్పినది.

**శ్లో|| చిచ్ఛంద్రః కుండలీ శక్తిః సామరస్యా మహోదయః
వ్యోమపంకజ నిష్యంద సుధాపానరతో నరః ||**

చిత్స్వరూపుడగు చంద్రుడు (శివుడు), కుండలినీ శక్తి (దేవి) వీరిరువురి సమరసము (సంగమము) జరిగినప్పుడు ఆకాశపద్మము (సహస్రారచక్రము) నుండి జాలువారునట్టి అమృతమును యోగియైనవాడు ఆస్వాదిస్తాడు.

తంత్రములందు ఇది మూలసాధనయై యున్నది. ఇతరములగు ఎన్నెన్ని సాధనలను, మంత్రములను తంత్రములు ఉపదేశించినప్పటికీ, కుండలినీ జాగృతి, శివశక్తి సంయోగము, అమృతస్రావము, సిద్ధత్వ సముద్భవములే తంత్రము యొక్క పరమావధులుగా ఉన్నవి.

యామళమనగా యుగళము, మిథునము, జంట యని అర్థములు. ఈ తంత్రములన్నియు దేవి అడిగిన ప్రశ్నలకు శివుడు జవాబులిచ్చిన రూపములో, వీరిరువురి సంభాషణా రూపములో ఉన్నవి గనుక వీనికి యామళ తంత్రములని పేరు వచ్చినది. ఇట్టి యామళ తంత్రములకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లక్షణములున్నవి. అవేమిటో వారాహీ తంత్రము చెప్పినది.

**శ్లో|| సృష్టిశ్చ జ్యోతిషాఖ్యానం నిత్యకృత్య ప్రదీపనమ్
క్రమసూత్రం వర్ణభేదో జాతిభేదస్తదైవ చ
యుగధర్మశ్చ సంఖ్యాతో యామలస్యాష్టలక్షణమ్ ||**

1. సృష్టి 2. జ్యోతిషము 3. నిత్యకృత్యములు 4. క్రమము 5. సూత్రము 6. వర్ణభేదము 7. జాతిభేదము 8. యుగధర్మములు అనే ఎనిమిది విషయములను వివరించునవి యామళ తంత్రములు.

సర్వోల్లాస తంత్రము చెప్పిన ప్రకారము - శక్తి అనేది సూక్ష్మరూపంలో ఉన్నప్పుడు 'నిర్మలా' యని, స్థూలరూపంలో ఉన్నప్పుడు 'యామళా' అని చెప్పబడుతుంది. అనగా, ఒకే పరతత్త్వము, స్థూలదృష్టిలో రెండు (యామళ, మిథునము, జంట, శక్తి-శివుడు, ద్వైతం) గాను, సూక్ష్మదృష్టిలో ఒక్కటి (కేవలా, నిర్మలా, అద్వైతం) గాను కనిపిస్తుంది. ఇదియే తంత్రముల

సారాంశమై యున్నది.

రుద్రయామళ తంత్రమనునది, యామళ తంత్రముల యందేగాక అన్ని తంత్రములలోనూ ప్రత్యేకతను కలిగి యున్నది. ఎట్లనగా, రుద్రయామళ తంత్రము యొక్క విశిష్టతను వర్ణించుచూ, చండీ విధానమను గ్రంథము ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

**శ్లో|| దుర్గేయం మృత్యుయా జ్ఞానం రుద్రయామళ పుస్తకమ్
మంత్రమక్షర సంజ్ఞానం కరోత్యతి నరాధమః ||**

“దుర్గాదేవి విగ్రహమును మట్టిబొమ్మ యని గాని, రుద్రయామళ తంత్రమును ఒట్టి పుస్తకమని గాని, మంత్రమును ఉత్త అక్షరముల సముదాయమని గాని భావించేవాడు నరులలో అధముడు.”

పరమశివుని చేత చెప్పబడిన 64 తంత్రములలోనూ రుద్రయామళ తంత్రముత్తమమైనదన్న నానుడి “రాధాఖ్యం మాలినీ తంత్రం రుద్రయామళ ముత్తమం” అను సూక్తిని బట్టి స్పష్టమౌతున్నది. “రాధాతంత్రము, మాలినీ తంత్రము, రుద్రయామళ తంత్రములే అన్ని తంత్రములలోనూ ఉత్తమములని” దీని అర్థము. ఈ రుద్రయామళ తంత్రమునందు ఒక భాగమైన ‘విజ్ఞాన భైరవ తంత్రమును’ మనమిప్పుడు అధ్యయనం చేద్దాము.

ఈ తంత్రములన్నియు, అవి హిందూ తంత్రములుగాని, బౌద్ధ తంత్రములుగాని, ప్రస్తుతము మనకు లభ్యమగుట లేదు. మహమ్మదీయుల దండయాత్రలలో లెక్కలేనన్ని తంత్ర గ్రంథములు నాశనమైనవి. మిగిలినవి కొన్ని మాత్రము మనకిప్పుడు లభిస్తున్నవి. కాశ్మీరు మహారాజాగారి గ్రంథాలయములోను, తంజావూరు సరస్వతీ గ్రంథాలయములోను మనకు కొన్ని గ్రంథములు దొరుకుచున్నవి. మిగిలినవి కొన్ని, టిబెట్, చైనా, నేపాల్ మొదలైన దేశములలో వారి భాషలలో దొరకుచున్నవి. అవి, మహమ్మదీయుల దండయాత్రలకు ముందే ఆయా దేశ భాషలలోనికి అనువాదము చేయబడిన గ్రంథములు గాని, లేదా దండయాత్రల సమయమున పారిపోయి అక్కడ స్థిరపడిన బౌద్ధ భిక్షువుల ద్వారా బ్రతికినట్టి గ్రంథములుగా ఉన్నవి.

బౌద్ధ, హిందూ తంత్రములలో ఒకే విధమైన భావనలు చాలా

చోట్ల మనకు దర్శనమిస్తాయి. బౌద్ధులు బుద్ధత్వం అన్నదానినే శైవులు శివత్వం అన్నారని ఈ గ్రంథములను అధ్యయనం గావిస్తే తేలికగా మనకు గోచరిస్తుంది. మన అదృష్టవశాత్తూ రుద్రయామళ తంత్రము వంటి కొన్ని గ్రంథములు మనకు నేటికీ లభిస్తున్నవి. వాటిని అధ్యయనము చేసి సాధన గావించుట సాధకుల కర్తవ్యమని నా నమ్మిక.

శైవతంత్రములందు సాధనలన్నవి - అణవ, శాక్త, శాంభవ, అను - అనే నాలుగు విధములుగా విభజింపబడి యున్నవి. వీటిని ఉపాయములని అంటారు. ఈ నాలుగు ఉపాయములను స్థూలముగా వివరిస్తాను.

అణవోపాయము - ఇది ప్రాథమిక సాధన. అనగా విగ్రహారాధన వంటిది. ఇందులో ఒక వస్తువు మీదనో ఒక ప్రతీక మీదనో దృష్టి నిలిపి ధ్యానించుట ఉంటుంది. సాధనలో మొదటి మెట్టులో ఉండి, ఒక భౌతికాధారము లేకుండా మనస్సును నిలుపలేనివారి కొరకు ఈ ఉపాయములు (సాధనలు) చెప్పబడినవి.

శాక్తిోపాయము - ఇది రెండవ మెట్టు. భౌతికాధారము సహాయముతో మనస్సును ఏకాగ్రము చేయడం వచ్చిన తరువాత దాని లోపల యున్న శక్తి మీద మనస్సును నిలుపవలసి యుంటుంది. ఇది శక్త్యానుభవమును ఇస్తుంది.

శాంభవోపాయము - ఇది మూడవ మెట్టు. శక్తిని ధ్యానించుట బాగా అలవాటైనప్పుడు దాని లోపల నున్న శివతత్త్వము పైన దృష్టిని నిలుపవలసి యుంటుంది. ఇది శివానుభవమును కలిగిస్తుంది.

అనూపాయము - అనగా ఉపాయము లేనిదని అర్థము. ఇది నాలుగవ మెట్టు. ఈ మెట్టుకెక్కిన సాధకునకు మనస్సు అతి తేలికగా ఏకాగ్రమౌతుంది. ఎంతసేపు కావలెనంటే అంతసేపు అతడు లోతైన ధ్యాన స్థితిలో ఉండగలుగుతాడు. ఇట్టి సాధకునికి ఒక ప్రత్యేకమైన ఉపాయము, ఒక సాధన అవసరం లేదు. ఎల్లప్పుడూ, ఏ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ అతడు ధ్యానస్థితిలో ఉండగలడు. నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులలో కూడా అతడు ధ్యానస్థితిలోనే ఉంటాడు. ఇది అనూపాయము.

ఇదియే సహజ సమాధియని పిలువబడుతుంది. శ్రీ రామకృష్ణులు, రమణ మహర్షి, జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మగారు మొదలగు అతికొద్దిమంది మాత్రమే ఈ సహజ సమాధిస్థితి యందు నిరంతరము ఉండేడివారు. ఇది ఆధ్యాత్మిక మార్గమున అత్యున్నతమైన స్థితి.

ఈ గ్రంథమున చెప్పబడిన నూటపన్నెండు ధ్యానవిధానము లన్నియు ఈ నాలుగు విభాగములుగా ఉన్నవి. ఎవరి స్థాయికి తగినవాటిని వారు, గురువు యొక్క పర్యవేక్షణలో వీటిని అభ్యాసము చేయవచ్చును.



మనవి

విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము జ్ఞానతంత్రముల కోవకు చెందినది. దీనియందు చర్యతంత్రములలో వలె క్రియాకలాపములుండవు. కొండొకచో మంత్రములున్నప్పటికీ అవి ధ్యానమునకు ఊతగర్తలు మాత్రమే గాని అన్యములు గావు. పనులు సిద్ధించుట కొరకు చేయు క్రియాకలాపములు ఇందులో ఉండవు. ఇది పూర్తిగా జ్ఞాన తంత్రము. సర్వాతీతము, సర్వమయమునగు భైరవస్థితిని పొందునట్టి ధ్యానోపాయములు ఇందులో చెప్పబడినవి. వీటిని సాధన చెయ్యవలెనన్నచో యోగ సాంప్రదాయము నందు చెప్పబడిన ధారణా ధ్యానములందు మంచి పట్టు ఉండవలెను. అప్పుడు మాత్రమే ఈ సాధనలు సాధ్యములౌతాయి.

ఇటువంటి సాధనలలో పైకి కనపడని ఎన్నో లోతులుంటాయి. వాటిని గురుముఖతా నేర్చుకుని సాధన గావించుట మంచిది. లేకున్నచో సాధనా క్రమమున మానసికముగా, శారీరకముగా ఎన్నో బాధలు కలిగే ఆస్కారమున్నది.

ఈ సాధనలన్నియు కుతూహలపరుల కొరకు ఉద్దేశించబడినవి కావు. అటులనే, ఏవేవో శక్తులను సాధించవలెనను ఉద్దేశ్యముతో కూడా వీటిని చేయరాదు. జీవితమంటే లోతైన చింతన కలిగి, మానవ జీవితమున గల మౌలిక ప్రశ్నలకు జవాబులను అన్వేషించే తపన ఉన్నవారే ఈ ధ్యానములు చేయుటకు అర్హులు. అట్టివారికే ఈ ధ్యానములు ఫలితములను చూపిస్తాయి.

తరువాత, ఈ సాధనలలో కొన్ని, నిత్య జీవితములో మనకు ఎదురయ్యే సంఘటనలనే ధ్యానములుగా మలచుకొనుటను నిర్దేశిస్తున్నాయి. వీటిలో ఏవో అంతుబట్టని తంతులు, మంత్రతంత్రములు ఉండవు. ఈ కోణములో చూచినచో, ఇవి చాలా ఆచరణాత్మకములైన ధ్యాన విధానములని చెప్పవచ్చును. అర్హులైనవారీ సాధనలను ఆచరించి అవి సూచించుచున్న ఫలితములనందుకొనగలరని నా విశ్వాసము.



ధారణా విధానముల పట్టిక

ధారణ		శ్లోకము		పేజీ
1. వాయు ధారణ - 1	...	25	...	38
2. వాయు ధారణ - 2	...	26	...	39
3. వాయు ధారణ - 3	...	27	...	39
4. వాయు ధారణ - 4	...	28	...	40
5. కుండలినీ ధారణ - 1	...	29	...	40
6. కుండలినీ ధారణ - 2	...	30	...	40
7. ద్వాదశాంత ధారణ - 1	...	31	...	41
8. ఆజ్ఞాచక్ర ధారణ - 1	...	32	...	42
9. పంచతత్త్వధారణ - 1	...	33	...	43
10. త్రాటక ధారణ	...	34	...	43
11. ఆజ్ఞాచక్ర ధారణ - 2	...	35	...	44
12. సుషుమ్నా ధారణ	...	36	...	44
13. షణ్ముఖీముద్రా ధారణ	...	37	...	45
14. జ్వాలాబిందు ధారణ	...	38	...	45
15. అనాహతనాద ధారణ	...	39	...	46
16. ప్రణవ ధారణ	...	40	...	46
17. శబ్దశూన్య ధారణ	...	41	...	47
18. శబ్ద ధారణ	...	42	...	47
19. బీజమంత్ర ధారణ	...	43	...	48
20. ఆకాశ ధారణ	...	44	...	48
21. చక్రశూన్య ధారణ - 1	...	45	...	49
22. చక్రశూన్య ధారణ - 2	...	46	...	49
23. చక్రశూన్య ధారణ - 3	...	47	...	49

24. శూన్య ధారణ - 1	...	48	...	50
25. దేహశూన్య ధారణ	...	49	...	50
26. హృదయాకాశ ధారణ	...	50	...	50
27. ద్వాదశాంత ధారణ - 2	...	51	...	51
28. ద్వాదశాంత ధారణ - 3	...	52	...	51
29. అగ్ని ధారణ - 1	...	53	...	52
30. అగ్ని ధారణ - 2	...	54	...	53
31. పంచతత్త్వ ధారణ - 2	...	55	...	54
32. ద్వాదశాంత ధారణ - 4	...	56	...	54
33. భువన ధారణ - 1	...	57	...	55
34. భువన ధారణ - 2	...	58	...	56
35. శూన్య ధారణ - 2	...	59	...	56
36. శూన్య ధారణ - 3	...	60	...	56
37. శూన్య ధారణ - 4	...	61	...	57
38. ద్వంద్వమధ్య ధారణ - 1	...	62	...	58
39. భావాంతర ధారణ	...	63	...	59
40. చిన్మయ ధారణ	...	64	...	60
41. వాయు ధారణ - 5	...	65	...	61
42. ఆనంద ధారణ - 1	...	66	...	62
43. కుహన ధారణ	...	67	...	62
44. కుండలినీ ధారణ - 3	...	68	...	63
45. సంయోగానంద ధారణ - 1	...	69	...	64
46. సంయోగానంద ధారణ - 2	...	70	...	65
47. సంయోగానంద ధారణ - 3	...	71	...	66
48. ఆనందధారణ - 2	...	72	...	66
49. ఆనందధారణ - 3	...	73	...	67
50. సంగీత ధారణ	...	74	...	68

51. ఆనంద ధారణ - 4	...	75	...	68
52. నిద్రా ధారణ	...	76	...	69
53. శూన్య ధారణ - 5	...	77	...	70
54. ముద్రా ధారణ	...	78	...	70
55. మహాముద్రా ధారణ	...	79	...	71
56. యోనిముద్రా ధారణ	...	80	...	72
57. భావ ధారణ	...	81	...	72
58. ఖేచరీముద్రా ధారణ	...	82	...	73
59. నిరాధార ధారణ	...	83	...	74
60. చలాసన ధారణ	...	84	...	74
61. శూన్య ధారణ - 6	...	85	...	75
62. శూన్య ధారణ - 7	...	86	...	75
63. నిశా ధారణ - 1	...	87	...	76
64. నిశా ధారణ - 2	...	88	...	77
65. నిశా ధారణ - 3	...	89	...	77
66. ఇంద్రియనిరోధ ధారణ	...	90	...	77
67. అకారజప ధారణ	...	91	...	78
68. విసర్గాంత చితి ధారణ	...	92	...	79
69. విశ్వాత్మ ధారణ - 1	...	93	...	79
70. సూచీభేద ధారణ	...	94	...	80
71. శూన్య ధారణ - 8	...	95	...	81
72. తత్త్వధర్మ ధారణ	...	96	...	82
73. సంకల్ప ధారణ	...	97	...	83
74. ఆత్మ ధారణ - 1	...	98	...	83
75. ఆత్మ ధారణ - 2	...	99	...	84
76. జ్ఞానశూన్య ధారణ	...	100	...	85
77. చిద్ధర్మ ధారణ	...	101	...	85

78. అరిషడ్వర్గ ధారణ	...	102	...	86
79. ఇంద్రజాల ధారణ	...	103	...	87
80. ద్వంద్వమధ్య ధారణ - 2	...	104	...	88
81. విశ్వాత్మ ధారణ - 2	...	105	...	.88
82. అంతరాత్మ ధారణ	...	106	...	89
83. గ్రాహ్య గ్రాహక ధారణ	...	107	...	90
84. సంవిద్ ధారణ	...	108	...	90
85. నిరాధార మనో ధారణ	...	109	...	91
86. ఈశ్వర ధారణ	...	110	...	92
87. భైరవ ధారణ	...	111	...	92
88. సాక్షీ ధారణ	...	112	...	93
89. క్షోభాంత ధారణ	...	113	...	93
90. స్తబ్ధనేత్ర ధారణ	...	114	...	94
91. యోగ ధారణ	...	115	...	94
92. శూన్య ధారణ - 8	...	116	...	95
93. శివ ధారణ	...	117	...	95
94. తన్మాత్ర ధారణ	...	118	...	96
95. సహజ ధారణ	...	119	...	96
96. నిరాధార ధారణ	...	120	...	97
97. దృష్టి ధారణ	...	121	...	98
98. శాంకరీ ధారణ	...	122	...	98
99. ప్రతిపక్ష శూన్య ధారణ	...	123	...	99
100. శంభు ధారణ	...	124	...	99
101. భైరవ ధారణ - 1	...	125	...	100
102. బ్రహ్మాత్మ ధారణ - 1	...	126	...	101
103. బ్రహ్మాత్మ ధారణ - 2	...	127	...	101
104. అతీతభైరవ ధారణ	...	128	...	102

105. ఆకాశభైరవ ధారణ	...	129	...	103
106. పరిత్యజ్య ధారణ	...	130	...	103
107. భైరవ ధారణ - 2	...	131	...	103
108. ఆత్మ ధారణ - 3	...	132	...	104
109. గుణ ధారణ	...	133	...	105
110. విశ్వతత్త్వ ధారణ	...	134	...	105
111. శూన్య ధారణ - 8	...	135	...	105
112. ఆత్మ ధారణ - 4	...	136	...	106
113. ఆత్మ ధారణ - 5	...	137	...	107
114. ఆత్మ ధారణ - 6	...	138	...	107
115. క్షీణ ధారణ	...	139	...	108



ఇష్టదేవతా ప్రార్థన



తంత్రములు అరవైనాలుగు. వానియందు లెక్కలేనంత మంది దేవతలు, లెక్కలేనన్ని మంత్రములు, సాధనలు ఉన్నవి. చిన్నచిన్న దేవతల నుంచి, పరబ్రహ్మము వరకు ఎన్నియో స్థాయి భేదములు వాటిలో చెప్పబడినవి. వాటిని అనుష్ఠించుటకు ప్రత్యేకములైన పద్ధతులు, నిష్ఠలు, ఉపాసనా మార్గములు చెప్పబడి యున్నవి. వీటన్నిటిని సాధించవలెనన్నచో ఎంతటివారికైనా ఒక జన్మ చాలదు. మానవజాతి చరిత్ర యందు ఈ తంత్రములన్నింటినీ కొన్నేళ్లలో సాధించినది ఒక్క శ్రీ రామకృష్ణలే. ఎట్లైతే పరమశివుడు సమస్త తంత్రములకు అధినాథుడై యున్నాడో అట్లే శ్రీ రామకృష్ణులు కూడా తంత్రనాథులై విరాజిల్లుచున్నారు. కామార్పుకూర్చు నందు గల శివాలయము నుండి శివతేజస్సు శ్రీ రామకృష్ణుల తల్లిగారగు చంద్రమణీదేవి యందు ప్రవేశించుటయు, గయాక్షేత్రమందు శ్రీ రామకృష్ణుల తండ్రిగారగు క్షుదీరామునకు స్వప్నమున మహోవిష్ణువు దర్శనమిచ్చి 'నేను నీ బిడ్డగా జన్మిస్తాను' అని చెప్పుటను బట్టి శ్రీ రామకృష్ణులు శివకేశవుల సమ్మిశ్రిత అవతారమని మనకు తెలియుచున్నది. ఆయనది దివ్యమగు జన్మగాని మనవలె సామాన్య మానవజన్మ కాదు. కనుకనే అరవైన

నాలుగు తంత్రములలో ఉన్నట్టి సమస్త సాధనలను ఆయన సులువుగా జైపోసన పట్టగలిగినారు.

తంత్రమున పశు, వీర, దివ్య భావములను మెట్లు కలవు. ఇంద్రియ భోగములందు మనస్సు చిక్కుకొని భౌతికములగు కోరికలు ఎక్కువగా వుండి మనస్సు నిలుపుటకు విగ్రహము వంటి ఒక ఆధారము కావలసివచ్చునట్టి సాధకులు పశుభావమునకు చెందినవారు. ప్రయత్నము మీద మనస్సును ఏకాగ్రము చేయగలిగి, భౌతికమగు ఆధారములు అంతగా అవసరము లేని వారు వీరభావమునకు చెందిన సాధకులు. అసంకల్పితముగా మనస్సు ఏకాగ్రమై సమాధి యందు లీనమగునట్టి స్థాయి కలిగిన వారు దివ్యభావ సాధకులు. గుణములను బట్టి వీరిని క్రమముగా తమోగుణ, రజోగుణ, సత్వగుణ ప్రాధాన్యత కలిగిన సాధకులని చెప్పవచ్చును. శ్రీ రామకృష్ణులది దివ్యభావము. ఆయన మనస్సు నిరంతరము సమాధిస్థితి యందు లీనమై యుండెడిది. ఒకవేళ దేహయాత్ర నిమిత్తమై భౌతికస్థాయికి దిగివచ్చినప్పటికి అతి చిన్న సంఘటనలు కారణముల వల్ల వెంటనే సమాధి యందు లీనమవుతుండెడిది. నిరంతరము ఆయన మనస్సు దివ్యభూమికలలో విహరిస్తూ అనేకములగు దివ్యానుభవములను పొందుతుండెడిది. సమస్త తంత్రములను అరచేతి యందు ధరించిన కారణమున ఆయనను మానవ రూపములోనున్న పరమేశ్వరుడే యని చెప్పవలెను.

కనుక తాంత్రికులైన వారు, ఏ సాంప్రదాయమునకు చెందినవారైనా సరే, వారి సాధనా ప్రారంభమున తంత్రనాధుడగు శ్రీ రామకృష్ణులను స్మరించుట అత్యుత్తమము. కనుక శివశక్తి స్వరూపుడగు శ్రీ రామకృష్ణ ప్రార్థనతో ఈ గ్రంథము ప్రారంభించబడుచున్నది.

**శ్లో|| ఓం స్థాపకాయచ ధర్మస్య సర్వ ధర్మ స్వరూపిణే
అవతార వరిష్ఠాయ రామకృష్ణాయతే నమః ||**

క్షీణించిన ధర్మమును ఉద్ధరించిన వాడు, సర్వధర్మ స్వరూపుడు, భగవత్ అవతారములలో వరిష్ఠుడు అయిన శ్రీ రామకృష్ణునికి ప్రణామము.

శ్లో|| అధ్వయ తత్వ సమాహిత చిత్తం
ప్రాజ్ఞల భక్తి పటావృత వృత్తం
కర్మ కళేబర మద్భుత చేష్టం
యామి గురుం శరణం భవవైద్యం ||

ఒక్కటియగు పరబ్రహ్మతత్త్వము నందు లగ్నమగు చిత్తము కలవాడు, ఉజ్జ్వలభక్తి యను దానిని మనసున ధరించినవాడు (అనగా భక్తి జ్ఞానముల మూర్తీభావము), తనంత తాను ఆరోపించుకొన్న దేహము చేత అద్భుత కార్యములు చేసినవాడు, భవము అనెడి లోక వ్యామోహమునకు వైద్యుడును అయిన గురుదేవుని శరణు కోరెదను.

శ్లో|| సర్వధర్మ స్థాపకత్వం సర్వధర్మ స్వరూపకః
ఆచార్యాణాం మహాచార్యో రామకృష్ణాయతే నమః ||

సర్వ ధర్మములను ఉద్ధరించినవాడు, సర్వ ధర్మముల స్వరూపమైనవాడు, ఆచార్యులలో మహాచార్యుడైన శ్రీ రామకృష్ణునికి ప్రణామము.

శ్లో|| ఓంకార వేద్యా పురుష పురాణో
బుద్ధేశ సాక్షి నిఖిలశ్చ జంతోః
యో వేత్తి సర్వం నచ యస్య వేత్తా
పరాత్మ రూపో భువి రామకృష్ణః ||

ఓంకారజపము చేత తెలియబడువాడు, పురాణ పురుషుడు, సర్వప్రాణుల బుద్ధికి లోపల సాక్షిగా ఉన్నవాడు, సర్వం తెలిసినవాడు, ఎవరి చేతా తెలియబడని వాడు, పరమాత్మ స్వరూపుడు అయిన రామకృష్ణునకు ప్రణామము.

శ్లో|| వందే జగద్భీజ మాఖండ మేకం
వందే సురై సేవిత పాద పీఠం
వందే భవేశం భవరోగ వైద్యం
తమేవ వందే భువి రామకృష్ణం ||

జగత్తునకు మూలమగు అఖండ బీజమునకు, దేవతలచే పూజించబడు పాద పీఠము కలవానికి, లోకేశ్వరునకు, భవరోగమునకు

వైద్యుడైన శ్రీ రామకృష్ణునకు ప్రణామం.

**శ్లో|| తేజో మయం దర్శయసి స్వరూపం
కోశాంతరస్థం పరమార్థ తత్త్వం
సంస్పర్శ మాత్రేణ నృణాం సమాభిం
విహాయ సద్యో భువి రామకృష్ణః ||**

పంచ కోశములకు లోపల గల తేజోమయము, స్వస్వరూపము నగు పరమార్థ తత్త్వమును దర్శించినవాడు, స్పర్శ మాత్రమున మానవునికి సమాభిస్థితిని అనుగ్రహించగల శక్తిమంతుడు అగు రామకృష్ణునికి ప్రణామం.

**శ్లో|| సర్వసాధన సంయుక్తం సర్వధర్మ సమన్వయం
సకలానుభవ సంపన్నం రామకృష్ణం నమామ్యహం ||**

సర్వ సాధనలు తెలిసినవాడు, సర్వ ధర్మములను సమన్వయ పరచినవాడు, సకల ఆత్మానుభవములచే సంపన్నుడైనగు శ్రీ రామకృష్ణునికి ప్రణామం.

**శ్లో|| బ్రహ్మరూప మాదిమధ్య శేషసర్వ భాసకం
భావశక్త హీనరూప నిత్యసత్య మద్వయం
వాన్తనోతి గోచరంచ నేతి నేతి భావితం
తం నమామి దేవదేవ రామకృష్ణ మీశ్వరం ||**

పరబ్రహ్మరూపుడు, ఆది మధ్య అంతములలో నిండి సర్వత్రా భాసించువాడు, కామ క్రోధాది షడ్వర్గములు లేనివాడు, నిత్యము, సత్యము అగు ఏకాత్మ స్వరూపుడు, వాక్కుకు మనస్సుకు అందనివాడు, ఇది కాదు, ఇది కాదు అనెడి జ్ఞానమార్గ సాధన చేత తెలియబడువాడు, దేవదేవుడు, ఈశ్వరుడు అగు శ్రీ రామకృష్ణునికి ప్రణామం.

**ఉ|| స్వాంతములో వెలుంగు పరమాత్మ దలంపకా కామ కాంచన
భ్రాంతికి వశ్యమై వెతల పాలై పోయిన మర్త్యకోటి
హృద్ధ్యాంతము బాపి కావ వసుధాతలిపై యుదయించినట్టి శ్రీ
కాంతుని రామకృష్ణ జగద్గురు నెంతు నితాంతమాత్మలో ||**

తమలోనే ఉన్న పరమాత్మను దర్శింపలేక కామకాంచన భ్రాంతికి

వశులై బాధల పాలగుచున్న మానవుల హృదయాంధకారమును పోగొట్టుటకు భూమిపైన అవతరించిన విష్ణుని యవతారమగు శ్రీ రామకృష్ణ జగద్గురుని ఎల్లప్పుడూ ఆత్మలో ధ్యానించెదను.

**శ్లో|| ఆబద్ధాంజలి సంపుటం వినయినం సౌఖ్యాసనే సంస్థితం
మీలత్ స్నిగ్ధ విలోచనం స్థితల సద్వక్త్రం సమాధౌ రతం
సమ్యక్ కుమ్భిత మారుతం స్థిరవపుర్యోగీంద్ర విస్తాపనం
వందే పావన దక్షిణేశ్వర గతం తేజో జగన్తంగళం ||**

అంజలిముద్రతో చక్కని సుఖాసనమున కూర్చొని ఉన్నవాడును, నిమీలిత నేత్రుడు, చిరునవ్వుతో వెలుగు మోము కలవాడు, సమాధిస్థితి యందు ఆనందించువాడు, వాయువును చక్కగా కుంభించినవాడు, స్థిరమైన దేహము గలవాడు, యోగీంద్రుడు, పావనుడు, దక్షిణేశ్వర వాసియు, జగత్తుకు శుభము చేకూర్చువాడు అగు తేజోమూర్తికి ప్రణామం గావిస్తున్నాను.

**శ్లో|| నిత్యం నమోస్తు గురవే పరదేవతాయై
విశ్వాత్మనే భగవతే కరుణార్ణవాయ
శ్రీ శారదా ప్రియతమాయ గదాధరాయ
చంద్రాత్మజాయ క్షుదిరామ సుతాయ తుభ్యం ||**

పరదేవతా స్వరూపుడు, గురుదేవుడు, విశ్వాత్మకుడు, భగవంతుడు, కరుణా సముద్రుడు, శ్రీ శారదా ప్రియతముడు, చంద్రమణి క్షుదిరాముల తనయుడు అగు గదాధరునికి ప్రణామం.

**శ్లో|| సచ్చిద్ ప్రమోద ఘన సౌహృద మేరుశైల
కారుణ్య దుగ్ధ జలధేఖిల ధర్మమూర్తే
ముక్తి ప్రభాకర సమాధి సుధా మయూఖ
శ్రీ రామకృష్ణ భగవాన్ సతతం నమస్తే ||**

సచ్చిదానందము ఘనీభవించిన మేరుపర్వతమువలె, కరుణతో నిండిన పాలసముద్రమువలె, అఖిలధర్మముల స్వరూపమువలె, ముక్తి సూర్యునివలె, అమృతసమాధి స్థితుల పుష్పగుచ్ఛము వలె ప్రకాశించుచున్న శ్రీ రామకృష్ణునకు ప్రణామం.

శ్లో|| విస్తారకం భవరుజా మఖిలాభిరామం
 విస్తాపకం సుమనసాం సుకృతైక దృశ్యం
 ఆనంద మత్త మతిముగ్ధ విదగ్ధ నృత్తం
 శ్రీ రామకృష్ణ పదయో రనుసంధదామి ||

నాశములేని ఆత్మస్వరూపములా ! భవరోగమును పోగొట్ట
 సమర్థములా యన్నట్టు ఆనందముతో మత్తైక్కి, భక్తిపారవశ్యములో అతి
 మనోహరముగా నృత్యము చేయుచున్న శ్రీ రామకృష్ణ పాదపద్మములను
 ధ్యానించెదను. ఇది మంచి మనస్సు, మంచి కర్మలు కలిగినవారికి మాత్రమే
 కన్పించునట్టి దృశ్యము.

శ్లో|| నిరంజనం నిత్య మనంత రూపం
 భక్తానుకంపార్చిత విగ్రహం వై
 ఈశావతారం పరమేశ రూపం
 శ్రీ రామకృష్ణం శిరసా నమామి ||

మాలిన్యము లేనివాడు, నిత్యుడు, అనంతరూపుడు, భక్తులకు
 ఆనందమును ప్రసాదించు రూపము గలవాడు, పరమేశ్వరుడు,
 అవతారమూర్తి యగు శ్రీ రామకృష్ణునికి ప్రణామం.



విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము

|| శ్రీదేవ్యువాచ || దేవి అడుగుచున్నది ||

శ్లో|| శ్రుతం దేవ మయా సర్వం రుద్రయామళ సంభవమ్

త్రికభేద మశేషేణ సారాత్సార విభాగశః ||

1

రుద్రయామళ తంత్రము నుండి ఉద్భవించినది, మూడు భేదములతో కూడియున్నది యైన ఈ శాస్త్రమును దీని సారమును నాకు వివరించి చెప్పవలసినది.

‘త్రిక’ భేదమనగా మూడు విధములుగా ఉన్నట్టి యని అర్థము. ఈ త్రికమన్నట్టి శబ్దమునకు అనేక అర్థములు కలవు. శివుడు, శక్తి, జీవుడు అనునవి మూడు. భేదము, భేదాభేదము, అభేదము అనునవి మూడు. అణవ, శాక్త, శాంభవ అను ఉపాయములు మూడు. అపర, పర, పరాపర యను స్థితులు మూడు. ఈ తంత్రమునందున్న సాధనలన్నియు ఈ మూడు విధములుగా ఉంటున్నవి.

కాశ్మీర శైవ సాంప్రదాయమునందు త్రికమన్నది ఒక మార్గము. స్పంద, క్రమ, కులములన్నవి మిగిలిన మూడు మార్గములుగా ఉన్నవి. వీటి పద్ధతులు, సాధనలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

శ్లో|| అద్యాపి న నివృత్తౌ మే సంశయః పరమేశ్వర

కిం రూపం తత్త్వతో దేవ శబ్దరాశి కళామయమ్ ||

2

ఓ పరమేశ్వరా ! ఎన్నింటినో మీ నోటివెంట వినినప్పటికీ నా సంశయములు ఇంకనూ తీరలేదు. శబ్దరాశికళామయమైన మీ స్వరూపము యొక్క నిజతత్త్వమేమిటో నాకు తెలియజేయండి.

పైన చెప్పబడినట్లుగా యామళ తంత్రములన్నవి పరమేశ్వరీ పరమేశ్వరుల సంవాదరూపములుగా ఉన్నవి. దేవికి ఎన్నియో తంత్రములను పరమేశ్వరుడుపదేశించినట్లుగా మనకు కనిపిస్తుంది. ఆ విధముగా ఎన్నో తంత్రములను వినినప్పటికీ దేవికి ఇంకనూ సంశయములు తీరక మరలా ప్రశ్నించుచున్నది. ‘శబ్దరాశికళామయమ్’

అనగా తేజోమయమైన మంత్రస్వరూపమని అర్థము.

నాద, జిందు, కళలన్నవి తంత్రసాధన యందు ముఖ్యములై యున్నాయి. అనగా, నిరాకారము, నిశ్చలము, నిర్వికారమైనట్టి పరమ శివతత్త్వము ఉపాసకుని మనోపరిధి లోనికి వచ్చి గోచరించవలెనన్నచో, అది మూడు విధములుగా సాధ్యమౌతుంది. మొదటిది నాదము. ఇది ధ్యానపు లోతులందు ఓంకార ప్రణవ నాదముగా వినిపిస్తుంది. రెండవది జిందువు. ధ్యానమునందు విశ్వమంతయు ఒక జిందువుగా కుదించబడి కనిపిస్తుంది. మూడవది కళ. అనగా వెలుగుగా దర్శనమౌతుంది. ఉపాసకునకు ఈ మూడు విధములగు అనుభవములు కలిగినప్పుడు తాను సాధనయందు పురోగమించుచున్నానని అతడు గ్రహించవచ్చును.

శ్లో|| కిం వా నవాత్మభేదేన భైరవే భైరవాక్యతా

త్రిశిరోభేదభిన్నం వా కిం వా శక్తిత్రయాత్మకమ్ ||

3

తొమ్మిది భేదములతో కూడిన భైరవుల స్వరూపమా నీది? లేక త్రిశిరోభేదమా? లేదా మూడు శక్తులతో కూడినట్టిదా?

ప్రాచీనకాలములో ఎనిమిది అన్న అంకెకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉండినది. అష్టదిక్కులు, అష్టధాతువులు, అష్టమాతృకలు మొదలైనవానిలో ఈ ఎనిమిది అన్న అంకెకు ప్రాముఖ్యత ఎక్కువ. అటువంటిదే అష్టభైరవులు అన్నది కూడా. భైరవుడు అనగా పరమేశ్వరుడే. ఎనిమిది దిక్కులలోనూ నిండియున్న పరమేశ్వరునకే అష్టభైరవులని పేరు. వీరి శక్తులే అష్టమాతృకలు.

అసితాంగ, రురు, చండ, క్రోధ, ఉన్మత్త, కపాల, భీషణ, సంహార భైరవులే అష్టభైరవులు. తొమ్మిదవది వీటన్నిటికి అతీతమైన పరమాత్మ తత్త్వము. పరమేశ్వరునకు ఈ తొమ్మిదిరకములైన భేదములున్నవి. ఇదియేనా నీ స్వరూపము? లేక ఇంతకు మించి ఇంకేమైనా ఉన్నదా? అని దేవి ప్రశ్నించుచున్నది.

సృష్టి స్థితి లయములను చేయునట్టి బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రులే త్రిశిరములు. వీటికి అతీతమైనదా నీ నిజతత్త్వము? లేక వీరి మూడు శక్తులతో కూడియున్నట్టిదా?

త్రిమూర్తులనువారు, సత్వరజస్తమాది మూడు గుణములకు, మెలకువ, స్వప్నము, గాఢనిద్ర యను మూడు స్థితులకు సంకేతములు. ప్రపంచమంతయు ఈ మూడు శక్తుల అదుపులోనే ఉన్నది. పరమాత్మతత్త్వము ఈ మూటికి అతీతముగా వెలుగుచున్నది. వీనిలో నీ నిజతత్త్వమేది యని దేవి ప్రశ్న.

శ్లో|| నాద బిందుమయం వాపి కిం చంద్రార్థనిరోధికా

చక్రారూఢ మనస్కం వా కిం వా శక్తిస్వరూపకమ్ ||

4

‘నీ నిజతత్త్వము నాదబిందు మయమా? లేక చంద్రార్థ నిరోధకమా? లేక షట్చక్రములయందు మనస్సును నిలుపుటయా? లేక శక్తిస్వరూపకమా?’ యని దేవి ప్రశ్నించుచున్నది.

నాదమనగా అనాహత నాదము. ఇది ఓంకారోపాసనము. ఈ మాటచేత మంత్రసాధన సూచితమగుచున్నది. బిందువనగా ఉపాసనా క్రమమున మనస్సు నిశ్చలమైనప్పుడు కనిపించునట్టి తేజోమయమైన బిందువు. మంత్రజపము చేత కలుగునట్టి వెలుగు దర్శనమే నీ స్వరూపమా? యని అర్థము.

‘చంద్రార్థ నిరోధిక’ మనగా చంద్రకళను నిరోధించుట. నాద బిందుకళలన్నవి తంత్రమున ప్రసిద్ధములే. చంద్రకళయనగా అష్టమీతిధి నాడు కనిపించు సగము చంద్రుని రూపము. ఇది పరమేశ్వరునకు, దేవికి ఫాలభాగమున ఉండుట మనము చూడవచ్చును. లలితా సహస్రము కూడను ‘అష్టమీ చంద్ర భిభ్రాజ దళిక స్థల శోభితా’ యన్న నామమున ఇదే భావమును చెప్పుచున్నది.

నాదబిందుకళలేనా నీ స్వరూపము? అని దేవి ప్రశ్న.

చంద్రుడు మనస్సునకు సూచిక. అర్థచంద్రుడనగా భావముఖమని యర్థము. అనగా సగము ఈ ప్రపంచమునను, మిగిలిన సగము ప్రపంచాతీతముగను ఉన్నట్టి మనస్సు యొక్క ధ్యానస్థితికే ఈ అర్థచంద్రుడు సూచిక. ఈ భావముఖ స్థితియందే శ్రీరామకృష్ణుల యొక్క మనస్సు సదా నిలిచి యుండెడిది. ఈ చంద్రుడు దేవికి పరమశివునకు నొసటియందు ఉండుట యొక్క అర్థమేమి?

ఆజ్ఞాచక్రమనగా కనుబొమల మధ్య ప్రదేశము. నుదురన్నది ఆజ్ఞాచక్రమునకు పై స్థానము. ఇది శ్రీచక్రమున గల సర్వరోగహరచక్రమునకు సమానమై యున్నది. ఇచ్చట మనస్సును నిలుపుటవల్ల, అనగా నుదురునందు గల చంద్రకళయందు మనస్సును నిలుపుటయే చంద్రార్ధ నిరోధమని యర్థము. ఈ సాధనవల్ల కలుగునట్టి భావముఖానుభవమే నీవా? యని దేవి ప్రశ్న.

‘చక్రారూఢ మనస్కం వా’ యనగా, షట్చక్రములలో మనస్సును నిలుపుటద్వారా చేయు సాధనవల్ల కలుగునట్టి సిద్ధియే నీవా? యని యర్థము. ‘శక్తిస్వరూపకమ్’ అనగా కుండలినీ శక్తి యని అర్థము. ఈ సాధనకు మూలమైనట్టి కుండలినీ శక్తిస్వరూపమే నీవా? యని ప్రశ్న.

ఈ ప్రశ్నయందు కుండలినీ యోగము సూచింపబడుచున్నది. పైనుంచి క్రిందకు వరుసగా - నాదబిందుకళలు, షట్చక్రములు, కుండలినీ - ఈ మూడింటి సాధన ద్వారా వచ్చునట్టి స్థితియే నీవా? యని దేవియొక్క ప్రశ్న.

శ్లో|| పరాపరాయా: సకలం అపరాయాశ్చ వా పున:

పరాయా యది తద్వస్త్యాత్ పరత్వం తద్విరుధ్యతే ||

5

నీ తత్త్వము పరాపరమయమా? లేక అపరమా? లేక పరమా? లేక పరము కంటే భిన్నమా?

ఈ పదములకు అర్థములు తెలియనిచో ఇదంతయు అయోమయముగా ఉండును. కనుక వివరణము అవసరమగుచున్నది. అపరమనగా త్రిగుణాత్మికము శక్తిమయమునగు ప్రపంచము. కనుక దీనికే శక్తియని పేరు. పరమనగా గుణములకు ప్రపంచమునకు అతీతమగునట్టిది. దీనికి శివుడని పేరు. ఈ రెంటిలో నీ స్వరూపమేది?

నీవు శక్తివా? లేక దానికంటే పరుడవైన శివుడవా? లేక శివశక్తుల సంయోగమువా? లేక శివునికంటే ఇంకను అతీతమైన స్థితివా? యని దేవి ప్రశ్న.

ఇదంతయు చాలా లోతైన తత్త్వవిచారణము. ఈ ప్రపంచము నీ స్వరూపమేనా? లేక నీవు ప్రపంచమునందు లేకుండా దీనికి అతీతుడుగా

ఉన్నావా? అలా కానిచో ఈ ప్రపంచము శివశక్తి సంయోగ రూపమా? దీని నిజతత్త్వము ఏమిటన్నదే దేవి యొక్క ప్రశ్న.

వేదాంతముగాని, తంత్రముగాని ముఖ్యముగా మూడు విషయముల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. అవి - దేవుడు, ప్రపంచము, జీవుడు. వీటి నిజతత్త్వము, పరస్పర సంబంధములేమిటన్నది గ్రహించుటయే తత్త్వవిచారణయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఈ శ్లోకము కూడా ఇదే విచికిత్సను సూచించుచున్నది.

శ్లో|| నహి వర్ణవిభేదేన దేహభేదేన వా భవేత్

పరత్వం నిష్కళత్వేన సకలత్వే న తద్భవేత్ ||

6

గుణాతీతము ప్రపంచాతీతమునగు పరతత్త్వము నిష్కళము. కళ యనగా వెలుగు. అనగా ప్రపంచము. మనకు కనిపించుచున్న గెలాక్సీలు, నక్షత్రమండలములతో కూడిన విశ్వమంతయు వెలుగుమయము. కనుక విశ్వము 'కళ' యనబడుతుంది. ఈ విశ్వమునకు ఆవల చిమ్మచీకటి ఉన్నది. అది నిష్కళ యనబడుతుంది. పరతత్త్వము నిష్కళము గనుక అది కళతో కూడిన ఈ ప్రపంచముగా మారదు. కనుక ప్రపంచమున భాగములైనట్టి వర్ణభేదముల (శబ్దభేదములు లేదా మంత్రభేదముల) వల్లగాని, లేక, నానారూపములతో కూడిన రకరకములైన జీవుల రూపములో గాని ఈ పరతత్త్వముండుటకు సాధ్యము కాదు. ఎందుకనగా, అది రూపాతీతము, గుణాతీతము, శబ్దాతీతముగా యున్నది గనుక, తిరిగి రూపములుగా, గుణములుగా, శబ్దములుగా అది మారుట జరుగని పని.

ఒక్కటిగా ఉన్నట్టి పరతత్త్వము రెండుగా మారి, ఇందరు జీవులతో, ఇన్నిపదార్థములతో కూడిన ఈ ప్రపంచముగా మారుట ఎట్లు సంభవము? సంభవము కాదు. కనుక ఈ ప్రపంచము పరతత్త్వము కంటెను భిన్నమా? లేక దీనిలో కొంత దైవస్పర్శ ఉన్నదా? అని దేవియొక్క ప్రశ్న.

శ్లో|| ప్రసాదం కురుమే నాథ నిశ్శేషం ఛింది సంశయమ్ ||

7

'దీనినంతా నాకు వివరించి చెప్పి నా సంశయములను పూర్తిగా తీర్చమని ప్రార్థిస్తున్నాను.' అని దేవి అంటున్నది.

|| శ్రీ భైరవ ఉవాచ || భైరవుడు చెప్పుచున్నాడు ||

శ్లో|| సాధు సాధు త్వయా పృష్టం తంత్రసారమిదం ప్రియే || 8

ఓ ప్రియా! నీవడిగిన ప్రశ్నలు చాలా బాగున్నవి. అవి తంత్రము యొక్క సారమునకు సంబంధించినవి.

**శ్లో|| గూహనీయతమం భద్రే తథాపి కథయామి తే
యత్కించిత్సకలం రూపం భైరవస్య ప్రకీర్తితమ్ || 9**

ఇదంతయు చాలా రహస్యమైనది. కానీ నీకోసం దీనిని వివరిస్తాను విను. భైరవుని యొక్క స్వరూపమును మొత్తం నీకిప్పుడు చెబుతాను.

భైరవుడంటే తన యొక్క నిరాకార నిర్గుణస్థితిలో నున్నట్టి శివుడే. అనగా భగవంతుడే. ఆయన యొక్క నిజతత్వమేమిటో వివరిస్తానని స్వయానా శివుడే చెబుతున్నాడు.

**శ్లో|| తదసారతయా దేవి విజ్ఞేయం శక్రజాలవత్
మాయాస్వప్నోపమం చైవ గంధర్వ నగరప్రభం || 10**

ఈ కనిపించే ప్రపంచమంతా భైరవుని స్వరూపమే. కానీ ఇది సారం లేనిది. ఇదంతా ఇంద్రజాలం వంటి భ్రమ మాత్రమే. ఇదొక మాయ. స్వప్నం ఎంతో ఈ ప్రపంచమూ అంతే. ఇది గంధర్వనగరం (గాలిమేడ) లాంటిది.

ఇది భైరవుని స్వరూపమే గాని ఆయన యొక్క పరిపూర్ణతత్వం కాదు. ఎందుకంటే భైరవునిలో ఉన్నట్టి పరిపూర్ణత్వం ప్రపంచంలో లేదు. ప్రపంచానికి నాశనం ఉన్నది. ఇందులోని పంచభూతములు నిరంతరం నశిస్తూ, తమ రూపమును మార్చుకుంటూ ఉంటున్నాయి. కానీ భగవంతునికి మార్పు లేదు, నాశనమూ లేదు. కనుక ప్రపంచమనేది భగవంతుని విభూతియే గాని పూర్తిగా భగవంతుడు కాదు.

**శ్లో|| ధ్యానార్థం భ్రాంతబుద్ధీనాం క్రియాడంబర వర్తినాం
కేవలం వర్ణితం పుంసాం వికల్ప నిహతాత్మనాం || 11**

భైరవుని (దైవము) యొక్క ఈ రూపములన్నీ నిజములు కావు. భ్రాంతితో కూడుకున్న బుద్ధి కలిగినవారై, పూజలు హోమములవంటి ఆడంబరంతో కూడిన క్రియలు చెయ్యడంలో ఇష్టం కలిగినవారై, మానసిక

స్థిరత్వం లేనివారైన మనుషుల ధ్యానానికి ఉపయోగపడటం కోసం కల్పించబడినవే ఈ రూపములన్నీ.

చంచల మనస్సులు వారి మనస్సులను ఏకాగ్రం చెయ్యడం కోసం మాత్రమే దైవం యొక్క వివిధ రూపములు కల్పించబడినాయని భైరవుడు చెబుతున్నాడు. జిల్లేళ్ళమూడి అమ్మగారి మహోపదేశం – ‘నిగ్రహం కోసమే విగ్రహం’ – అన్నది ఇక్కడ గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. మనసును ఏకాగ్రంగా నిలపడమే విగ్రహం యొక్క ప్రయోజనం. నిజానికి ఈ విగ్రహాలన్నీ మానవుల కల్పితాలే తప్ప సత్యములు కావు. కనుక మా విగ్రహమే గొప్ప అనీ, మా మతమే గొప్ప అనీ, మా విధానమే గొప్ప అనీ మానవులంతా వారిలో వారు కొట్టుకోవడం ఎంత హాస్యాస్పదమో ఆలోచించండి.

మనస్సు ఏకాగ్రమైతే ఆ తరువాత విగ్రహం యొక్క అవసరం లేదు. వ్యావహారిక దృష్టిలో అన్ని విగ్రహములూ సత్యములే. ఎందుకంటే మనస్సును నిలపడానికి ఇవి ఆధారములు గనుక. పారమార్థిక (జ్ఞాన) దృష్టిలో మాత్రం అవన్నీ అసత్యములే.

సాధనా ప్రారంభమున విగ్రహము యొక్క అవసరం ఉన్నది. కానీ సాధకులు ఎల్లకాలమూ విగ్రహారాధనలో ఉండరాదు. సాధన యన్నది సాకారము నుండి నిరాకారమునకు, సగుణము నుండి నిర్గుణమునకు ప్రయాణించాలి. ఈ విషయము శ్రీరామకృష్ణుల జీవితమున మనము చక్కగా గమనింపవచ్చు. ఆయన మొదట విగ్రహములోనే కాళీమాతను పూజించారు. కానీ అతిత్వరలో దానిని దాటి నిరాకార శక్తిస్వరూపమును దర్శించగలిగారు. తదుపరి సాకారము, నిరాకారము రెండూ ఒకటేనన్న అనుభవమును పొందారు. ఈ రెంటికీ అతీతముగా కూడా భగవంతుడు ఉంటాడని ఆయనన్నారు. అదే భావము ఈ శ్లోకమున చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో|| తత్త్వతో న నవాత్మాసౌ శబ్దరాశిర్న భైరవః

న చాసౌ త్రిశిరా దేవౌ నచ శక్తిత్రయాత్మకః ||

12

నిజంగా తత్త్వాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, భైరవుడు (భగవంతుడు) నవాత్మకుడూ కాడు, మూడు శిరస్సులున్నవాడూ కాదు, మూడు శక్తుల స్వరూపుడూ కాడు.

దైవమునకు గల ఈ భేదములన్నీ ఆయన యొక్క సాకార సగుణతత్త్వ పరిధిలోకి వస్తాయి. ఇవన్నీ పంచభూతములతో కూడినవి. కానీ ఇవి పరిమితమైనవి గనుకనూ, పరమాత్మ యొక్క పరిపూర్ణత్వమును ఇవి పూర్తిగా తమలో ఇముడ్చుకొనలేవు గనుకనూ అంతిమదృష్టిలో ఇవి సత్యములు కావని తంత్రములు చెప్పుచున్నవి. పరమాత్మ యందు ఏ విధమైన హద్దులూ, గిరులూ లేవు గనుక పైన చెప్పినట్లు నవవిధములైన భేదములు ఆయనలో లేవు. ఇదే కారణం చేత, ఆయన త్రిమూర్తి స్వరూపుడూ కాడు, త్రిశక్తుల స్వరూపుడూ కాడు. ఆయనలో ఎటువంటి చలనమూ, వికారమూ, విభజిత్యమూ లేవు.

శ్లో|| నాదబిందుమయో వాపి న చంద్రార్ధనిరోధికా:

న చక్రక్రమ సంభిన్నో న చ శక్తి స్వరూపక: ||

13

నాదబిందుకళలలో అతడు లేడు. చక్రసాధనలో అతడు లేడు. అతడు శక్తిస్వరూపుడూ కాడు. ఇవన్నియు ప్రకృతి లోనివి. భైరవుడు ప్రకృతికి అతీతుడు గనుక వీటి ద్వారా అతడు అందడు.

ఈ సాధనలన్నీ భైరవుని దర్శించుటకు మార్గములు. అంతేగాని ఇవే పరమావధులు కావు. వీటిని మాత్రమే పట్టుకుని, అవి సూచించే తత్త్వమును మరచిపోతే, అది హాస్యాస్పదం అవుతుంది. అవి ఎక్కడకు దారితీస్తున్నవో ఆ గమ్యమును అనుభవంలో తెలిసికోవాలి. ఈ సాధనలవల్ల శక్తి అనుభవంలోకి వస్తుంది. శక్త్యానుభవము కలిగిన తదుపరి ఆ శక్తికి ఆధారముగా ఉన్నదానిలో మునిగితే అది భైరవత్వాన్ని ఇస్తుందన్న సత్యమును ఈ తంత్రము చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| అప్రబుద్ధ్యమతీనాం హి ఏతా బాలవిభీషికా:

మాతృమోదకవత్సర్వం ప్రవృత్త్యర్థముదాహృతమ్ ||

14

భైరవుని (భగవంతుని) గురించిన ఈ కథలూ కల్పనలూ అన్నీకూడా తెలివిలేనివారినీ, చిన్నపిల్లలనూ భయపెట్టడం కోసం చెప్పే కట్టుకథల వంటివి. పిల్లలకు తల్లి తాయిలం పెట్టి మచ్చిక చేసుకున్నట్లుగా, గొప్పవైన అర్హతలు లేని మామూలు మనుషులను ఆధ్యాత్మికమార్గం వైపు మళ్ళించడానికి అల్లబడిన కథలే ఇవన్నీ.

సాధనా ప్రారంభదశలో ఉన్నవారందరూ చిన్నపిల్లల వంటివారే. వారికి కావలసిన తాయలములే విగ్రహములు, ప్రార్థనలు, పూజలు, తంతులు ఇవన్నీను. బాల్యదశను దాటినవారికి ఎట్లయితే ఆటవస్తువుల అవసరం ఉండదో, అదే విధముగా సాధనా బాల్యదశను దాటినవారికి బాహ్యపూజల అవసరం ఉండదు.

శ్లో|| దిక్కాలకలనోన్ముక్తా దేహోద్దేశావిశేషిణీ

వ్యపదేష్టుమశక్యాసావకధ్ధ్యా పరమార్థతః ||

15

అసలైన దృష్టిలో చూచినప్పుడు భగవత్త్వం అనేది దేశ, కాల, నిమిత్తాలకు అతీతమైనదిగా కనిపిస్తుంది. అది ఒక ప్రదేశానికీ, ఒక ఉద్దేశానికీ కట్టుబడినది కాదు.

మన సౌకర్యం కోసం భగవంతునికి ఒక నామం ఒక రూపం కల్పించి ఒకచోట దేవాలయం కట్టి ఆరాధిస్తున్నాముగాని నిజముగా ఆయనకివన్నీ లేవు. ఎందుకంటే, నామములకు మూలమైన శబ్దము ఆయన నుంచే పుట్టినది, రూపమునకు ఆధారమైన శూన్యము ఆయన యందే ఉన్నది, ఆయన సర్వాంతర్యామి గనుక విశ్వమే ఆయన ఆలయం. కనుక మనము సృష్టి చేసుకున్న నామరూపములే నిజమన్న భ్రమను వీడి నామరూపాతీతమైన అసలైన సత్యమును గ్రహించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

శ్లో|| అంతః స్వానుభవానందా వికల్పోన్ముక్త గోచరా

యావస్థా భరితాకారా భైరవీ భైరవాత్మనః ||

16

ఈ అనుభూతి మన లోలోపల స్వానుభవం ద్వారానే కలుగుతుంది. మనస్సు తన చంచలత్వాన్ని విడచిపెట్టినప్పుడు ఇది దర్శనమిస్తుంది. అన్నింటినీ తనలోనే ధరించిన స్థితిగా ఈ భైరవీస్థితిని తెలుసుకోవాలి.

బాహ్యపూజల వల్ల అంతరిక అనుభూతి ఎన్నటికీ రాదు. బాహ్యపూజల ప్రయత్నము ఎలాంటిదనగా, తూర్పున ఒక వస్తువు నుంచి దాని కొరకు పడమరలో వెదుకుట వంటిది. సర్వాత్మతానుభవమే సత్యమని, అదే భైరవత్వమని ఈ తంత్రము చెప్పుచున్నది. ఈ అనుభవమన్నది అంతరికధ్యానం వల్లనే కలుగుతుందిగాని బాహ్యపూజల వల్ల కలుగదు. పూజలన్నవి ప్రాథమికస్థాయికి చెందిన ఆచరణలు మాత్రమే.

బాహ్యపూజ అంతరికపూజగా మారాలి. ఆ తరువాత అది నిత్యపూజగా మారాలి. సాకారము నుండి నిరాకారమునకు అది పురోగమించాలి. ఆ తదుపరి తిరిగి సాకారమునకు రావాలి. ఇది సరియైన సాధనా మార్గము.

**శ్లో|| తద్వపుస్తత్వతో జ్ఞేయం విమలం విశ్వపూరణం
ఏవం విద్యే పరేతత్వే కః పూజ్యః కశ్చ తృప్యతి ||**

17

మలం (చీకటి, అజ్ఞానం, దోషం) లేనివానిగా అతనిని గ్రహించాలి. విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్నవానిగా అతన్ని తెలుసుకోవాలి. అసలైన పరతత్త్వం ఇలా ఉంటే, ఇక దేనిని నువ్వు పూజించగలవు? దేనికి నైవేద్యాలు పెట్టి తృప్తిపరచగలవు?

విశ్వోపాసన మొదలైనప్పుడు విగ్రహోపాసన ఆగిపోతుంది. తత్త్వచింతన దృఢమైనప్పుడు మనస్సు ధ్యానోన్ముఖం అవుతుంది. అటువంటప్పుడు బాహ్యపూజలు చెయ్యడం సాధ్యం కాదు.

శ్రీ రామకృష్ణులకు జగన్మాత కాళి యొక్క విశ్వరూప నిజదర్శనం కలిగినప్పుడు ఆయన ఇంతకు ముందు చేసిన రీతిలో కాళికా విగ్రహానికి పూజలు చెయ్యడం మానివేశారని ఆయన జీవితాన్ని చదివితే మనకు తెలుస్తుంది.

పైమెట్టుకు ఎక్కినప్పుడు క్రిందిమెట్టును కాలు వదలివేస్తుంది.

**శ్లో|| ఏవం విద్యా భైరవస్య యావన్తా పరిగీయతే
సా పరా పరరూపేణ పరాదేవీ ప్రకీర్తితా ||**

18

సర్వాంతర్యామిత్వము, సర్వాతీతత్వమే భైరవస్థితిగా చెప్పబడు చున్నది. కనుక ఆ స్థితిని చేర్చగల ఈ తంత్రమే సర్వాంతర్యామి యైన భైరవుని యొక్క విద్యగా చెప్పబడుతోంది. ఇదియే 'పరా' అనబడే స్థితి. 'పరావిద్య' యని కూడా దీనిని పిలువవచ్చును.

**శ్లో|| శక్తి శక్తిమతోర్యద్వద్ అభేదః సర్వదా స్థితః
అతస్తద్ధర్మధర్మిత్వాత్ పరాశక్తి పరాత్మనః ||**

19

నిత్యమైనట్టి శక్తి, ఆ శక్తిని ధరిస్తున్న శక్తిమంతుని కంటే ఎట్లా వేరు

కాదో, ధర్మమనేది ఆ ధర్మాన్ని ధరిస్తున్న వానికంటే ఎట్లా వేరు కాదో, అలాగే, పరాశక్తి కూడా పరమాత్మ కంటే వేరుగా లేదు.

ఈ భావనను శ్రీ రామకృష్ణులు తమ సంభాషణలలో ఎన్నోసార్లు చెప్పియున్నారు.

శివశక్తులకు వారివారి స్థితులయందే భేదము గాని తత్వతః భేదము లేదు. చుట్టచుట్టుకుని పరుండియున్న సర్పము శివుడైనచో చరచరా ప్రాకుచున్న సర్పము శక్తియనబడుతుంది. కదలిక లేని నిశ్చల సముద్రము శివుడైనచో ఉత్తుంగ తరంగములతో ఘోషించుచున్న సముద్రము శక్తి స్వరూపమైయున్నది. స్థూలముగా చెప్పవలెనన్నచో శక్తి యొక్క నిశ్చల, చలన స్థితులనే శివశక్తులని చెప్పవచ్చును.

శ్లో|| న వహ్నిర్దాహికా శక్తిర్వ్యతిరిక్తా విభావ్యతే

కేవలం జ్ఞానసత్తాయాం ప్రారంభోయం ప్రవేశనే ||

20

అగ్నికంటే దాని యొక్క కాల్చునట్టి స్వభావము వేరు కానట్లుగా శక్తి కూడా పరమాత్మ కంటే వేరు కాదు. కానీ, సాధనామార్గంలో ప్రారంభంలో ఉన్నవారు అర్థం చేసుకోవడం కోసం వేర్వేరుగా చెప్పబడుతుంది.

శ్లో|| శక్త్యావస్థాప్రవిష్టస్య నిర్విభాగేన భావనా

తదాసౌ శివరూపీస్యాత్ శైవీ ముఖమిహోచ్యతే ||

21

శక్తిని అనుభవం ద్వారా అర్థం చేసుకున్నవాడు, ఏకస్వరూపుడైన శివుడే తానౌతున్నాడు. శివుని చేరడానికి శక్తి అనేది ముఖద్వారం వంటిది.

అనగా, ముందు శక్తిసాధన ద్వారా శక్తిని ప్రసన్నం చేసుకోవాలి. తదుపరి ఆమె కృపద్వారా శివుని దర్శనం అవుతుంది. శక్తిని జాగృత పరచడం ద్వారా మాత్రమే శివానుగ్రహం కలుగుతుంది.

శ్రీ రామకృష్ణుల జీవితమే దీనికి ప్రమాణము. సాధనా కాలమున ముందుగా రాధాదేవి అనుగ్రహము కలిగిన తరువాతనే ఆయనకు కృష్ణ దర్శనము అయినది. అటులనే మహాశక్తి యగు కాళికాదేవి దర్శనము అయిన తరువాతనే నిర్వికల్ప సమాధి రూపమగు పరమేశ్వరానుభవము ఆయనకు కలిగినది. కనుక శక్తి యనబడు ద్వారము నుంచి మాత్రమే శక్తిధరుడగు భగవంతుని చేరుట సాధ్యమవుతుంది.

**శ్లో|| యథాలోకేన దీపస్య కిరణౌర్భాస్కరస్య చ
జ్ఞాయతే దిగ్విభాగాది తద్వచ్ఛక్త్యా శివః ప్రియే ||**

22

ఏ విధంగానైతే, దీపము, సూర్యకాంతి వంటి వెలుగుల సహాయంతో అన్ని దిక్కులను స్పష్టంగా మానవుడు చూడలుగుతున్నాడో, అదే విధంగా శక్తి సహాయంతో శివుని దర్శించగలుగుతాడు.

తంత్రసాధనల వల్ల పరాశక్తి యొక్క అనుభవం కలుగుతుంది. ఆ శక్త్యానుభవమును ఒక ద్వారముగా తీసికొని, దానిలోపల దానికి ఆధారముగా ఉన్నట్టి పరతత్త్వమును దర్శించినచో అప్పుడు శివానుభవం కలుగుతుంది. ఈ తంత్రమున చెప్పబడిన సాధనలన్నింటి సారమూ ఇదే. కనుకనే శక్తి లేనిదే శివుని దర్శనం జరుగదని చెప్పబడినది. శక్తి ద్వారానే శివుని దర్శనము కలుగుచున్నది. కనుక శక్తి యన్నది శివునకు ముఖద్వారమని చెప్పబడినది.

|| శ్రీ దేవీ ఉవాచ || దేవి అడుగుచున్నది ||

**శ్లో|| దేవదేవ త్రిశూలాంగ కపాల కృతభూషణ
దిగ్దేశకాల శూన్యాచ వ్యపదేశ వివర్జితా ||**

23

దేవి ఇలా అడిగింది.

‘హే దేవదేవా ! త్రిశూలధరా ! కపాలభూషణా ! దిక్కు, దేశము, కాలము మొదలైన మార్పులు ఏవీ లేనట్టి పరమస్థితిని గురించి నాకు వివరించండి.

**శ్లో|| యావస్థా భరితాకారా భైరవస్యోపలభ్యతే
కైరుణయైర్ముఖం తస్య పరా దేవీ కథం భవేత్
యథా సమ్యగహం వేద్మి తథా మే బ్రూహి భైరవ ||**

24

దేని రూపంగా మారడం వల్ల మనస్సు భైరవుని తన అనుభూతిలో గ్రహించ గలుగుతుంది? ఏ విధంగా భైరవునకు పరాదేవి ముఖద్వారం అవుతున్నది? దేనిని తెలిసికోవడం ద్వారా సర్వాత్మకుడైన భైరవుని స్థితి లభిస్తుంది? అదంతా నాకు వివరంగా చెప్పండి.

ఈ తంత్రమునందు ఒక విచిత్రమున్నది. అదేమనగా - ఏ గ్రంథమునందైనను, ప్రశ్నలున్నప్పుడు వాటికి తగిన జవాబులు కూడా

ఉంటాయి. ఒకరు అడిగినప్పుడు ఇంకొకరు చెప్పుట జరుగుతుంది. కాని ఈ గ్రంథము యొక్క ప్రత్యేకత ఏమనగా - దేవి యడిగిన ప్రశ్నలకు పరమశివుడు సూటిగా జవాబులు ఇవ్వలేదు. ఎందుకనగా ఆ జవాబులు మాటలతో చెప్పునవి కావు గనుక, అవి అనుభవములో మాత్రమే తెలిసికొనవలసినవి గనుక, దేవి ప్రశ్నలకు జవాబులుగా అనేక ధ్యానవిధానములను ఈశ్వరుడు చెప్పినాడు. వాటిని అభ్యాసము చేయుట వల్ల ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానములు తనలోనే అనుభవ రూపములో ఉదయిస్తాయి. ఇది ఈ తంత్రము యొక్క ఒక ప్రత్యేకతగా ఉన్నది.

|| శ్రీ భైరవ ఉవాచ || భైరవుడు చెప్పుచున్నాడు ||

**శ్లో|| ఊర్ధ్వ ప్రాణోహ్యాధో జీవో విసర్గాత్మా పరోచ్ఛరేత్
ఉత్పత్తి ద్వితయస్థానే భరణాద్భరితా స్థితిః ||**

25

ఇచ్చటి నుండి ఆచరణాత్మకములగు ధ్యానవిధానములు చెప్పబడుచున్నవి.

విసర్గతో కూడిన పరాత్మ, ప్రాణమును పైకి, జీవుని క్రిందకు పంపుతూ ఉంటుంది. దీనిని ఉచ్చరిస్తూ, ప్రాణాపానములు రెంటినీ వాని వాని ఉత్పత్తి స్థానములలోనే ఉంచినచో ఆ స్థితి కలుగుతుంది.

ఇది శ్వాసధారణ. శ్వాస, ప్రాణము - ఈ రెండూ పరస్పరము ఒకదాని నొకటి ఆశ్రయించి ఉంటున్నవి. కనుక శ్వాసను నియమించుట యనగా ప్రాణమును నియమించుటయే. ఈ శ్లోకమునందు నిగూఢముగా చెప్పబడిన స్థితిని 'కేవల కుంభక' మని అంటారు. ప్రాణమునకు శ్వాసయే ఆధారము. ఈ శ్వాస ఉచ్ఛ్వాసముగా ఉన్నప్పుడు ప్రాణమని, నిశ్వాసముగా ఉన్నప్పుడు అపానమని చెప్పబడుతుంది. ఈ రెంటినీ ఆడించునది విసర్గరూపములో నున్నట్టి ఆత్మ. విసర్గమనగా 'హ్...' అను ధ్వనియై యున్నది. ఇది పరాత్మజీజమై శివస్వరూపమై యున్నది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను వానివాని ఉత్పత్తి స్థానములలో నిరోధించి శ్వాసను సహజముగా కుంభించినచో 'కేవల కుంభక' స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో మనస్సు తన చంచలత్వమును వదిలి సహజముగా ఏకాగ్రమై, ఆలోచనారహితమై పోతుంది. ఈ స్థితియందు ఎక్కువసేపు ఉన్నట్లయితే 'భైరవస్థితి' యనగా ఏమిటో అనుభవమున గ్రహించవచ్చు.

**శ్లో|| మరుతోంతర్బహిర్వాపి వియద్యుక్తానివర్తనాత్
భైరవ్యా భైరవస్యేత్థం భైరవి వ్యజ్యతే వపు: ||**

26

లోపలా బయటా ఉన్నట్టి వాయువును అవి తిరిగివచ్చు ప్రదేశములోనే నిలిపి ఉంచినట్లయితే భైరవుని యందు నిలచియున్న భైరవీస్థితి సాధకునిలో ఏర్పడుతుంది.

ఈ శ్లోకమున అంత: కుంభకము, బాహ్యాకుంభకములు చెప్పబడినవి. ఊపిరిని దేహమున నిండుగా నిలిపియుంచుట అంత:కుంభకము. వదలిన ఊపిరిని బయటనే నిలిపియుంచుట బాహ్యాకుంభకము. ఈ విధమగు రెండు కుంభకములను సాధించిన యోగి, తన మనస్సును శూన్యముగా, ఆలోచనా రహితముగా ఉంచినట్లయితే, భైరవీ భైరవుల సంయోగస్థితిని తనలోనే అనుభూతి చెందగలడు.

ఈ కుంభకసాధనలకు బ్రహ్మచర్యము, మితాహారము, మౌనము, ఇంద్రియ నిగ్రహములు అత్యంతావశ్యకములు. వీటిని పాటించకుండా, కుంభకము చేసినచో, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన దీర్ఘరోగములు దేహమున కలుగును. మరియు పిచ్చి పుట్టు అవకాశము కూడా కలదు. కనుక పుస్తకములు చదివి ఎవరికి వారు ఈ సాధనలను చెయ్యరాదు.

**శ్లో|| న వ్రజేన్న విశేచ్ఛక్తిర్మరుద్రాపా వికాసితే
నిర్వికల్పతయా మధ్యే తయా భైరవరూపతా ||**

27

ప్రాణరూపి యగు శ్వాస అటూఇటూ కదలకుండా నిశ్చలముగా యున్నప్పుడు వికసించే నిర్వికల్పస్థితి మధ్యలో భైరవరూపం ఉదయిస్తుంది.

ఇది కూడా కేవలకుంభకమే. ఉచ్ఛ్వాసము, నిశ్వాసము రెండునూ లేకుండా శ్వాస స్థిరముగా నిలచి, ఆలోచనలు ఆగిన స్థితియందు, శక్తి భైరవరూపమును ధరిస్తుందని ఈ సూత్రం చెప్పుచున్నది.

శ్వాస, ప్రాణము, మనస్సు - ఈ మూడునూ పరస్పర ఆధారితములని హఠయోగ ప్రదీపిక, ఘేరండసంహిత, హఠరత్నావళి వంటి యోగగ్రంథములు చెప్పినవి. వీనిలో ఒకదానిని నియమించినచో మిగిలిన రెండును వాటంతట అవే నియమింపబడునన్నది యోగరహస్యము.

శ్లో|| కుంభతా రేచితా వాపి పూరితా వా యదా భవేత్

తదన్తే శాంతనామాసౌ శక్త్యా శాంతా ప్రకాశతే ||

28

రేచకము గాని, పూరకము గాని చేసిన తదుపరి వాని అంతములో జరుగు కుంభకమున శాంతస్థితి ఉదయిస్తుంది. అప్పుడు శక్తి, శాంతరూపమును ధరించి ప్రకాశిస్తుంది.

కేవలకుంభకమందు మనస్సు తన సహజ చాంచల్యమును విడచి, శాంతస్థితిలో ప్రవేశిస్తుంది. యోగులకిది అనుభవమే. కేవల కుంభకమన్నది ప్రాణాయామపరుల యొక్క గమ్యమై యున్నది. సమస్త ప్రాణాయామములు చేయునది కేవలకుంభకము సాధించుట కొరకే.

శ్లో|| ఆమూలాత్కిరణభాసాం సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మ తరాత్కికాం

చింతయేత్తాం ద్విషటాన్తే శ్యామ్యన్తీం భైరవోదయః ||

29

ఇక్కడనుండి కుండలినీ యోగము చెప్పబడుచున్నది.

మూలము నుండి ద్వాదశాంతము వరకూ ప్రసరించుచున్న కిరణములు క్రమముగా సూక్ష్మములు సూక్ష్మతరములు అగుచున్నట్లు, చివరలో అవి ద్వాదశాంతమున లీనమగుచున్నట్లు ధ్యానించుటవలన భైరవస్థితి ఉదయిస్తుంది.

మూలమనగా మూలాధారచక్రము. ద్వాదశాంతమన్నది నడినెత్తికి పన్నెండు అంగుళముల పైనున్న సూక్ష్మకేంద్రము. మూలాధారచక్రమున నున్న శక్తి, తేజోమయ రూపములో ద్వాదశాంతము వరకు ప్రాకుచూ, క్రమముగా సూక్ష్మముగా మారుచూ, చివరకు ద్వాదశాంతములో లీనమగుచున్నట్లు ధ్యానించగా కలుగునట్టి ప్రశాంత మానసికస్థితిలో భైరవస్థితి దాగి యుంటుంది.

శ్లో|| ఉద్గచ్ఛంతీం తడిద్రూపాం ప్రతిచక్రం క్రమాత్క్రమం

ఊర్ధ్వం ముష్టిత్రయం యావత్ తావదంతే మహోదయః ||

30

క్రిందినుంచి పైకి క్రమముగా ప్రతిచక్రమునూ దాటుతూ మెరుపు వలె ప్రయాణిస్తున్న శక్తి శిరస్సుపైన మూడు పిడికిళ్ల ఎత్తునకు చేరగా అక్కడ మహత్తరమైన ఉదయం అవుతుంది.

ఇంతకు ముందరి శ్లోకములో కుండలినీశక్తి అనేది కాంతికిరణముల రూపములో ధ్యానింపబడింది. ఈ శ్లోకము అదే శక్తిని మెరుపుతీగల రూపమున ధ్యానించమని చెప్పుచున్నది.

“మహోదయం” అనగా మహాస్సు ఉదయించడం అని అర్థము. మహాస్సు అనిన శబ్దము పరబ్రహ్మ సూచకము. వేదములలో పరబ్రహ్మమనబడినదానినే ఈ తంత్రము భైరవుడని పిలవినది. కనుక, మెరుపుతీగల వలె వెన్నెముక యందు పైపైకి ప్రాకుచున్న కుండలినీశక్తి అన్ని చక్రములను దాటుచూ పైనున్న ద్వాదశాంతమునకు చేరగా అక్కడ భైరవస్థితి ఉదయిస్తుందని ఈ శ్లోకార్థము.

శ్లో|| క్రమద్వాదశకం సమ్యక్ ద్వాదశాక్షర భేదితం

స్థూల సూక్ష్మ పరస్థిత్యా ముక్త్యా ముక్త్యాంతతః శివః ||

31

పన్నెండు చక్రములను వానివాని పన్నెండు బీజాక్షరముల సహాయముతో భేదించుకుని స్థూల సూక్ష్మ పరా స్థితులను దాటుతూ అంత్యమును చేరినప్పుడు శివస్వరూపమగు ముక్తి కలుగుతుంది.

ఇది ఇంకొక విధమైన కుండలినీ ధ్యానవిధానము. తంత్రముల ప్రకారము మానవదేహములో పన్నెండు చక్రములున్నాయి. సామాన్యముగా అయినచో, మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రము వరకు షట్చక్రములు కలవని యోగ సాంప్రదాయమంటుంది. కానీ కొన్ని తంత్రముల ప్రకారము మానవునిలో తొమ్మిది చక్రములు కలవని, మరికొన్నింటి ప్రకారము పన్నెండు చక్రములు కలవని అభిప్రాయ భేదములున్నవి. ఈ పన్నెండు చక్రములకును, జాతకచక్రమందలి పన్నెండు రాశులకును సామ్యమున్నది. విశ్వమునకు యోగి దేహమునకు గల సామ్యములలో ఇదియును ఒకటి.

ఈ పన్నెండు చక్రములలో ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క బీజాక్షరము కలదు. తాళమునకు తాళపుచెవి ఎట్లో ఆయా చక్రములకు ఆయా బీజాక్షరములు అట్లున్నవి. అనగా, ఆయా బీజాక్షరముల జపము చేత ఆయా చక్రములుత్తేజితములగునని భావము. వీనిని ఉపదేశపూర్వకముగా గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను. పన్నెండు చక్రములను దాటిన తదుపరి ముక్తి యున్నది కలుగును. ఆ ముక్తిస్థితి లోపల శివస్థితి దాగియున్నది.

ముక్తియనగా, శరీరము, ప్రాణము, మనస్సు, అహంస్పురణలను దాటి ఆత్మస్థితి యందు నిలచియుండుట. దీనికంటెను ఉన్నతమైన విశ్వవ్యాప్త చైతన్యమే శివస్థితియని చెప్పబడుతుంది.

ఈ పన్నెండు చక్రములకు, జ్యోతిష్యశాస్త్రమున గల పన్నెండు రాశులకు సంబంధము కలదు. కనుక పన్నెండు చక్రములను ఉత్తేజితము చేయుట యనగా తన జాతకమున గల పన్నెండు రాశుల యొక్క దోషములను ప్రక్షాళనము చేసుకొనుటయే. దీనినే జాతకమును మార్చుట అంటారు. తన జాతకమును ఈ విధముగా మార్చుకొనగలిగిన సిద్ధుడు ఇతరుల జాతకములు కూడా మార్చగలుగుతాడు. అనగా వారి కర్మలను కూడా ప్రక్షాళన చేయగలుగుతాడు. నిజమైన జాతక పరిహారమనగా ఇదే.

శ్లో|| తయాపూర్యాసు మూర్ధాంతం భండ్యాం భూక్షేపసేతునా

నిర్వికల్పం మనః కృత్వా సర్వోర్ధ్వ సర్వగోధమః ||

32

మూర్ధ్నము యొక్క అంతమును పూరించి, భూమధ్య సేతువును దాటి, మనస్సును నిర్విషయము గావించుట ద్వారా అన్నింటికీ అతీతమైన సర్వవ్యాపకమైన తేజస్సున యోగి ప్రవేశిస్తాడు.

వాయువుచేత నొసటి యొక్క అంతమును పూరించి, అక్కడ నుంచి సహస్రారము వరకు ఉన్నట్టి భూమధ్య సేతువును దాటగా మనస్సు శూన్యమైన స్థితి ఉపాసకునకు కలుగుతుంది. అప్పుడు అన్నింటికీ అతీతమైన భైరవతేజస్సు నందు యోగి ప్రవేశిస్తాడు. ఆజ్ఞాచక్రము నుండి సహస్రారము వరకు గల దారినే సేతువు అని ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది. దీనికి సూచికగా వైష్ణవ సాంప్రదాయము నందు తిలకమును ధరించు ఆచారము వచ్చినది.

దీనియందు నాలుగు మెట్లు కలవు. మొదటగా తన నుదురును ప్రాణశక్తితో పూరింపవలెను. తరువాత, ఆజ్ఞాచక్రమును దాటి సహస్రార చక్రమునకు చేరవలెను. ఆ తరువాత మనస్సును నిర్విషయము చేయవలెను. తదుపరి తనకు తెలియుచున్న స్థితులన్నింటిని దాటవలెను. అప్పుడు భైరవస్థితి లోకి సాధకుడు ప్రవేశించగలుగుతాడు.

ఈ ప్రక్రియను చేయు విధానమును గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను.

శ్లో|| శిఖిపక్షశిత్తరూపైర్నండలైః శూన్యపంచకమ్

ధ్యాయతోనుత్తరే శూన్యే ప్రవేశో హృదయే భవేత్ ||

33

నెమలిపించము వలె చిత్రములైన రంగులలో మెరయుచున్నట్టి అయిదు శూన్యములను ధ్యానించుచూ వాటిని దాటిన శూన్యము నందుకొనినచో హృదయాకాశమున ప్రవేశము లభిస్తుంది.

‘శూన్యపంచక’ మనగా పంచభూత తత్త్వములైన భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశముల కాలవాలములగు మూలాధారాది పంచచక్రములలో నున్నట్టి శూన్యములు. ఈ అయిదు చక్రములు అయిదు రంగులలో చిత్రవిచిత్రములుగా మెరయుచూ ఉంటాయి. వీనిని క్రమముగా ధ్యానించుచూ ఒక్కొక్కదాని అనుభవమును లోలోపల పొంది, ఒక్కొక్కదానిని దాటుచూ అన్నింటిని మీరినట్టి యోగి పరతత్త్వము యొక్క హృదయమున ప్రవేశిస్తాడు.

వేదాంతమున ఇవియే అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములని చెప్పబడినవి. ఇవి ఒకదాని యందు ఇంకొకటిగా వున్నట్టి వృత్తములవలె ఉంటాయి. వరుసగా వీటిని ధ్యానించుచు వానిని మీరిన స్థితిలోనికి ప్రవేశించమని ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| ఈదృశేన క్రమేనైవ యత్ర కుత్రాపి చింతనా

శూన్యే కుడ్యే పరే పాత్రే స్వయం లీనా వరప్రదా ||

34

ఇక్కడనుండి దృష్టి ధారణలు చెప్పబడుచున్నవి.

శూన్యమున గాని, గోడయందు గాని, ఒక పాత్రయందు గాని ఎక్కడెక్కడ చూపు మరియు చింతన నిలుస్తుందో, అక్కడక్కడ మనోలయం సిద్ధిస్తుంది.

మనస్సు ఏకాగ్రమగుటకు దానికొక ఆధారము కావలయును. సాధకుని ధ్యానశక్తిని బట్టి అది ఏదైనను కావచ్చును. అంతగా మనస్సు నిలుపలేనివారికి ఒక గోడ వంటి స్థూలమైన ఆధారములు కావలసి వచ్చును. ధ్యానశక్తి బాగుగా ఉన్నవారికి శూన్యమే చాలును. ధ్యాన విషయము గోడవలె స్థూలమైననూ లేక ఆకాశము వలె సూక్ష్మమైననూ

వానియందు మనస్సును నిలిపిన తదుపరి కలుగు అనుభవమునకు పరముగా ఏమున్నదో దానియందు మనస్సును లీనము చేయగా అది అసలైన వరమునిచ్చును. అనగా భైరవానుభవము నొసగును.

శ్లో|| కపాలాంతర్తనో న్యస్య తిష్ఠన్తిలిత లోచనః

క్రమేణ మనసో దార్ఢ్యాత్ లక్షయేత్ లక్ష్యముత్తమమ్ ||

35

కపాలము నందు మనస్సును దృఢముగా నిలిపి, కన్నులను మూసికొని, ఉత్తమలక్ష్యమును ధ్యానించవలెను.

కపాలాంతరమనగా ఆజ్ఞాచక్రము. ఇది సరిగా భూమధ్యమునకు వెనుకగా వెన్నుపాము మెదడును కలియునట్టి చోట ఉండును. యోగియగువాడు కన్నులను మూసికొని మనస్సును ఆజ్ఞాచక్రమున కదలకుండా నిలిపి ఉత్తమమైన లక్ష్యమును, అనగా పరతత్త్వమును ధ్యానించవలెను. దీనివల్ల మనోలయము, తదుపరి భైరవత్వము కలుగును.

శ్లో|| మధ్యనాడి మధ్యసంస్థా బిససూత్ర భరూపయా

ధ్యాతాంతర్వ్యోమయా దేవ్యా తయా దేవాః ప్రకాశతే ||

36

తామరతూడు వంటి మధ్యనాడి యందున్న ప్రకాశవంతమైన శూన్యమున మనస్సును నిలిపి దేవిని ధ్యానించుట వలన భైరవ సాక్షాత్కారం అవుతుంది.

మధ్యనాడి యనగా, ఇడా పింగళా నాడుల మధ్యనున్న సుషుమ్నానాడి యని అర్థము. ఈ నాడి తామరతూడు వలె సూక్ష్మముగా ఉంటుంది. దీనియందు తేజస్సుతో కూడిన మహాశూన్యము నిట్టనిలువుగా మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు వ్యాపించి యుంటుంది. ఆ మహాశూన్యమునందు దేవిని ధ్యానించుటవలన శివదర్శనము కలుగుతుంది.

ఇదంతయు ఒక మార్మిక విధానము. ముందుగా మధ్యనాడి ఎక్కడున్నదో నీకు అనుభవములో తెలియాలి. తర్వాత దానిలోనికి ప్రవేశించే విధానము తెలియాలి. అందులోనున్న మహాశూన్యములో దేవిని ధ్యానించే మానసిక పటుత్వము ఏకాగ్రతలు ఉండాలి. అటువంటి ధ్యానమును తదేకముగా చాలాకాలము పాటు కొనసాగించగా ఆ

క్రమమున మొదట శక్త్యానుభవము తదుపరి శివానుభవములు కలుగుతవి.

ఈ విధానమును గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను.

**శ్లో|| కరరుద్ధ దృగస్త్రీణ భూభేదా ద్వారరోధనాత్
దృష్టే బిందౌ క్రమాల్లినే తన్మధ్యే పరమా స్థితిః ||**

37

చేతివ్రేళ్ళతో అన్ని ద్వారములను మూసి, భూమధ్యమును భేదించుట ద్వారా, దృష్టిని బిందువులో నిలిపి దానియందు క్రమముగా లీనమౌటవల్ల, దాని మధ్యలోనున్నట్టి పరమస్థితిని అందుకొనవచ్చు.

ఈ శ్లోకము షణ్ముఖ ముద్రనుపదేశించుచున్నది. మొదట షణ్ముఖ ముద్రను బట్టి, దాని ద్వారా కన్నులను, చెవులను, నోటిని, ముక్కును మూసియుంచవలెను. తరువాత వాయుపూరణముతో భూమధ్యమును భేదించి, దృష్టిని బిందువున నిలుపవలెను. ఆ విధముగా మనస్సును బిందువున లీనము చేయగా ఒక విధమైన పరవశస్థితి కలుగుతుంది. ఆ స్థితి మధ్యలో భైరవస్థితి విరాజిల్లుతూ ఉంటుంది.

ఇవన్నియు చెప్పుటకు కొద్ది నిమిషములు సరిపోతాయి. చదువుటకు ఇవ్వనియు చాలా సులభముగా కనిపిస్తాయి. కానీ వీటిని అభ్యాసమున సాధించుటకు ఎన్నో ఏండ్ల కఠోరసాధన అవసరమౌతుంది. ఈ సాధనలన్నింటికి తోడుగా నియమిత జీవనము, బ్రహ్మచర్యము, ఆహార నియమము, ఇంద్రియ నిగ్రహము లవసరములని ప్రత్యేకముగా చెప్పనవసరము లేదు. లేనిచో దుష్పరిణామములు కలుగుతాయి.

శ్లో|| ధామాంతః క్షోభసంభూత సూక్ష్మాగ్ని తిలకాకృతిమ్

బిందుమ్ శిఖాంతే హృదయే లయాన్తే ధ్యాయతో లయః ||

38

క్షోభను కలిగించునదియు, సూక్ష్మమైన అగ్నితిలకము వలె నున్నది యునగు బిందువును నడినెత్తినగాని, హృదయమున గాని, భూమధ్యమున గాని ధ్యానించుటవల్ల మనోలయము సిద్ధిస్తుంది.

‘క్షోభసంభూత’ మనగా చైతన్యముతో జ్వలించుచున్న జ్వాల యని అర్థము. అది ఒక దీపకళిక వలె జ్వలించుచూ ఉండును. దానిని అనాహతమున గాని, భూమధ్యమున గాని, సహస్రారమున

గాని తదేకముగా ధ్యానించినచో మనస్సు ఆయా స్థానములయందు లయమౌతుంది. ఆ విధమైన లయము నందు భైరవస్థితి ఉద్భవిస్తుంది.

శ్లో|| అనాహతేఽపాత్రకర్ణేఽభగ్నశబ్దే సరిద్ధృతే

శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ఠాతః పరమ్ బ్రహ్మభిగచ్ఛతి ||

39

పారుచున్న నీటియొక్క ప్రవాహశబ్దమువలె ఉన్నట్టి తెంపులేని నాదమును అనాహత చక్రమున వినుటయందు నిష్ఠాతుడైనట్టి యోగి శబ్దబ్రహ్మమునందు మునిగినవాడై పరబ్రహ్మమును అందుకొనుచున్నాడు.

ఇచ్చట రెండు పదములు వాడబడినవి. ఒకటి శబ్దబ్రహ్మము. రెండు పరబ్రహ్మము. శబ్దబ్రహ్మమనగా ఓంకారము. ఇది తెంపులేకుండా పారుచున్న నీటి ప్రవాహశబ్దము వలె నిరంతరము వినవస్తూ ఉంటుంది. ఇది అభగ్న శబ్దము. అనగా నిరంతరము సృష్టిలో ప్రతిధ్వనించుచున్నట్టి శబ్దము. యోగులకీ శబ్దము తమ అనాహతచక్రమున వినవస్తుంది.

ఈ సాధనయందు రెండు మెట్లు కలవు. మొదటిది - శబ్దబ్రహ్మమైన ఓంకారమును వినునట్టి స్థితిని యోగి సాధింపవలెను. రెండవది - దానికి ఆధారమైనట్టి పరబ్రహ్మమును అందుకోవలెను. అనగా, శక్తిరూపమైనట్టి ఓంకారము ద్వారా, శక్తిమంతుడైనట్టి శివుని దర్శించవలెనని భావము. దీనిని సాధించుటకు, అనాహతచక్రము నందు మనస్సును ధారణ చేయుట ఆవశ్యకము.

శ్లో|| ప్రణవాది సముచ్ఛారాత్ ప్లుతాంతే శూన్యభావనాత్

శూన్యయా పరయా శక్త్యా శూన్యతామేతి భైరవి ||

40

ప్రణవమును దీర్ఘముగా ఉచ్చరించుచూ అంతమున శూన్యమును భావించినచో ఆ శూన్యమునందే పరాశక్తియగు భైరవి ప్రత్యక్షమగును.

దీనియందును రెండు మెట్లు కలవు. మొదట ఓంకారమును దీర్ఘముగా ఉచ్చరించవలెను. ఆ ఉచ్చారణ యొక్క అంతమందు శబ్దము శూన్యములో లీనమగును. అప్పుడా శబ్దముతో బాటు తాను కూడా శూన్యమునందు ప్రవేశించవలెను. ఆ శూన్యానుభవమే భైరవి ప్రత్యక్షమగుట యని చెప్పబడినది.

శ్లో|| యస్య కస్యాపి వర్ణస్య పూర్వాంతావనుభావయేత్

శూన్యయా శూన్యభూతౌసౌ శూన్యాకారః పుమాన్భవేత్ || 41

అన్ని వర్ణములలోనూ మొదలూ చివరలలో వ్యాపించి యున్నట్టి శూన్యమును ధ్యానించుట వల్ల ధ్యాని తానే శూన్యాకారమును దాల్చుచున్నాడు.

ఇది శబ్దధ్యానము. శబ్దమింకా మొదలు కానప్పుడు ఉన్నది శూన్యమే. శబ్దము అంతమైనప్పుడు కూడా శూన్యమే ఉంటుంది. శబ్దము శూన్యములో పుట్టి శూన్యములోనే లయమౌతుంది. కనుక అక్షరశబ్దముల ముందు వెనుకలలో ఉన్నట్టి శూన్యమునందు మనస్సును దృఢముగా నిలిపి ధ్యానించినచో ధ్యాని తానే శూన్యరూపుడగుచున్నాడు. అనగా భైరవస్వరూపుడగుచున్నాడు.

శ్రీరామకృష్ణులు దీనినే 'టాం-----' అను ఘంటానాదధ్వనిగా వర్ణించారు. ఆ శబ్దమును ఊతగా తీసికొని దాని అంతమునందున్న శూన్యములో ఆ శబ్దముతో బాటు తన మనస్సును కూడా లయింపజేయు యోగి కృతార్థుడగుచున్నాడు.

దేవాలయంలో ఉన్న గంటను చాలామంది గణగణమని చాలాసేపు మ్రోగిస్తూ ఉంటారు. అది తప్పు. కనీసం గంట ఎలా కొట్టాలన్న సంగతి కూడా మరచిపోయిన దుస్థితిలో మనం ఉన్నాము. గంటను ఒక్క సారి మ్రోగించి ఆ శబ్దము ఎలా శూన్యములో లయిస్తున్నదో ధ్యానించాలి గాని, తెలిసీ తెలియని పామరులవలె ఊరకే దానిని గణగణమని మోటుగా మ్రోగించి శబ్దకాలుష్యమును సృష్టించరాదు.

శ్లో|| తంత్ర్యాది వాద్య శబ్దేషు దీర్ఘేషు క్రమసంస్థితే

అనన్యచేతా ప్రయత్న పరవ్యోమవపుర్ణవేత్ || 42

తీగవాద్యముల (వీణ మొదలైనవి) శబ్దములను ఏకాగ్రతతో ఎక్కువకాలము వినుటవల్ల ధ్యాని పరాకాశ స్వరూపుడగుచున్నాడు.

ఇది నాదయోగము. నారదమహర్షి, త్యాగరాజు, ముత్తుస్వామి దీక్షితులు, శ్యామశాస్త్రి, తాన్సేన్, భైజుభావరా మొదలగు నాదోపాసకు లందరూ దీనిని అభ్యాసము చేసినట్టివారే. తంబురా, వీణ, సితార మొదలైన

తీగవాయిద్యములు కూడా 'టాం...' అన్న నాదమునే పుట్టిస్తాయి. ఆ నాదమును ఏకాగ్రతతో వినుచూ ఆ నాదము లయించు శూన్యమున తాను కూడా ప్రవేశించుట అభ్యాసము చేయవలెను. ఏకాగ్రతతో ఎక్కువకాలము పాటు ఈ అభ్యాసమును చేయుటవలన సాధకుడు తానును పరాకాశస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

శ్లో|| పిండమంత్రస్య సర్వస్య స్థూలవర్ణక్రమేణతు

అర్థేందు బిందు నాదాంతః శూన్యోచ్ఛారాత్ భవేచ్ఛివః ||

43

బీజాక్షరములను జపించుచూ, స్థూలశబ్దములను దాటి, క్రమముగా నాద బిందు కళలను, వాని పైనున్న శూన్యమునందుకున్నట్టి యోగి తానే శివస్వరూపుడగుచున్నాడు.

ఇదియును నాదోపాసనయే. అయితే దీనియందు వాయిద్యము యొక్క సహాయము లేకుండా తాను జపించు బీజమంత్రములే ఆధారములుగా స్వీకరించబడినవి. ఒకే ఒక్క బీజాక్షరమును దీర్ఘముగా స్మరించుచూ, దాని యొక్క స్థూలశబ్దమును విడచిపెట్టి, క్రమముగా దాని యొక్క సూక్ష్మ శబ్దస్పందన పై మనస్సును ఏకాగ్రము చేసి, తదుపరి నాదాంతమున యున్నట్టి శూన్యమున ప్రవేశించిన యోగి తన్మయుడై తానే శివస్వరూపుడగుచున్నాడు.

శ్లో|| నిజదేహే సర్వవికృం యుగపద్మావయేద్వియత్

నిర్వికల్పమనాస్తస్య వియత్సర్వం ప్రవర్తతే ||

44

అన్నిదిక్కులు తన దేహమందే శూన్యములై లయించుచున్నట్లు ధ్యానించిన యోగియొక్క మనస్సు వికల్పములు లేనిది కాగా తానునూ ఆకాశస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

అన్నిదిక్కులు తన దేహమునందును, తన దేహము అన్ని దిక్కులయందును లయించి పోవుచున్నదని ఏకాగ్రముగా ధ్యానించినచో, మనస్సు నిర్వికల్పమై, అనగా చంచలములు లేనిదై, సాధకుడు ఆకాశస్వరూపుడగుచున్నాడు. అనగా భైరవస్థితిలో ప్రవేశించుచున్నాడు. ఆ స్థితియందు స్థిరముగా నిలచియుండవలెను.

**శ్లో|| పృష్ఠ శూన్యం మూలశూన్యం యుగపద్భావయేచ్ఛ యః
శరీరనిరపేక్షిణ్యా శక్త్యా శూన్య మనా భవేత్ ||**

45

వెనుక భాగము, మూలము ఈ రెంటియందున్న శూన్యమును ధ్యానిస్తూ, శరీరమును లెక్కచేయనివాడు, శూన్య మనస్కుడవుచున్నాడు.

పృష్ఠమనగా సుషుమ్నానాడి. మూలమనగా మూలాధారచక్రము. సుషుమ్నా నాడియన్నది మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకూ నిట్టనిలువుగా వ్యాపించి యుంటుంది. మూలాధారమున యున్న శూన్యాకాశమును, సుషుమ్నానాడి యందున్న శూన్యాకాశమును ఒకేసారి ధ్యానించమని ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

ఈ ధ్యాన ఫలితముగా మనస్సు శూన్యస్థితిలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

**శ్లో|| పృష్ఠ శూన్యం మూలశూన్యం హృచ్చాన్యం భావయేస్థిరం
యుగపన్నిర్వికల్పత్వాన్నిర్వికల్పోదయస్తతః ||**

46

వెనుకగల శూన్యమును, మూలశూన్యమును, హృదయశూన్యమును ధ్యానించినచో నిర్వికల్పక స్థితి మనస్సుకు కలుగుతుంది.

ఇచ్చట ఇంకొక ధ్యానవిధానము చెప్పబడుచున్నది.

మూలాధారచక్రమునను, సుషుమ్నానాడి యందును, అనాహత చక్రమునను గల శూన్యాకాశమును ఒకేసారి స్థిరముగా ధ్యానించినప్పుడు మనస్సు స్థిరమై నిర్వికల్పస్థితి ఉదయిస్తుంది. అనగా మనస్సును ఒకేసారి ఈ మూడు చక్రములయందున్న శూన్యముల పైన ధారణ చెయ్యవలెను.

**శ్లో|| తనుదేశే శూన్యతైవ క్షణమాత్రం విభావయేత్
నిర్వికల్పం నిర్వికల్పో నిర్వికల్ప స్వరూపభాక్ ||**

47

తన శరీరమునందు గల చక్రములలో శూన్యమును ఒక్క క్షణమైనా భావించిన వాడు నిర్వికల్పస్థితిని అందుకొనుచున్నాడు.

ఈ తంత్రము పైన బుద్ధతంత్రము యొక్క ప్రభావమున్నదనుటకు ఈ శూన్యధారణలే ఉదాహరణములు. శైవ, శాక్త తంత్రములలో అయినచో చక్రముల యందు వివిధ దేవతలను ధ్యానించడం జరుగుతుంది. కానీ ఈ తంత్రము చక్రములయందు శూన్యధారణను నిర్దేశించుచున్నది. ఈ

ధ్యానముల వల్ల మనస్సు నిర్వికల్పకమై తన్మయమై నిలుస్తుంది. అనగా శూన్యత్వమును పొందుతుంది. శూన్యభావన యన్నది బౌద్ధుల భావన.

**శ్లో|| సర్వం దేహగతం ద్రవ్యం వియద్వాప్తం మృగేక్షణే
విభావయేత్తతస్తస్య భావనా సా స్థిరా భవేత్ ||**

48

ఓ మృగేక్షణా ! ఎవడైతే తన శరీరమున ఉన్నట్టి సమస్త పదార్థమూ శూన్యమున లయిస్తున్నట్లుగా ధ్యానిస్తాడో అట్టి వాని భావన స్థిరమౌతుంది.

ఇచ్చటి నుండి శూన్యధారణలు చెప్పబడుచున్నవి.

తన లోపల ఉన్నట్టి రక్తమాంసములు ఇతర ధాతువులు, పంచభూతములు అన్నియు, తన చుట్టూ ఉన్న శూన్యమున లయిస్తున్నట్లుగా స్థిరముగా ధ్యానించాలి. అప్పుడొక విచిత్రమైన భావన కలుగుతుంది. దానిలోనే ఉండాలి.

**శ్లో|| దేహాంతరే త్వగ్వీభాగం భిత్తిభూతం విచింతయేత్
న కిన్చిదంతరే తస్య ధ్యాయన్నధ్యేయభాగ్వేత్ ||**

49

తన చర్మమును ఒక పొరవలె భావించి దానిలోపల శూన్యమేనని ధ్యానించిన వాడు శూన్యస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

ఇది పై దానికంటే భిన్నమైన ధ్యానవిధానము. తన దేహమున గల చర్మము మాత్రము సత్యమని, దానిలోపల ఏమీ లేదని, ఖాళీ సంచివలె తన లోపలంతా ఖాళీగా ఉన్నదని దృఢముగా ధ్యానించాలి. అప్పుడు ధ్యానించే మనస్సు శూన్యత్వాన్ని పొందుతుంది. అదే భైరవస్థితి.

శ్లో|| హృద్యాకాశే నిలీనాక్షః పద్మసంపుట మధ్యగః

అనన్య చేతాః సుభగే పరం సౌభాగ్యమాప్నుయాత్ ||

50

కన్నులు మూసికొని హృదయ మధ్యమున గల ఆకాశమున ఎవడైతే ఇతర చింతనలు లేక ధ్యానిస్తాడో వానికి పరమ సౌభాగ్యము కలుగుతుంది.

హృదయపద్మమనగా అనాహతచక్రము. ముందుగా అది ఎక్కడుందో అదేమిటో అనుభవంలో గ్రహించాలి. ఆ తరువాత దాని యందు మనస్సును లీనం చేసి అక్కడున్న ఆకాశమును ఏకాగ్రముగా

ధ్యానించాలి. అప్పుడు పరమ సౌభాగ్యము కలుగుతుందని ఈ శ్లోకం అంటుంది. పరమ సౌభాగ్యమనగా భైరవస్థితి. సౌభాగ్యమనగా ధనమని లోకమున ఒక అర్థమున్నది. అది నిజమే కావచ్చు. కాని స్థిరమైన పరమమైన సౌభాగ్యము కాదు. ఎందుకనగా, ధనము కొన్నాళ్ళుండి ఆ తర్వాత మాయమౌతుంది. కానీ ఈ స్థితి ఒకసారి కలిగితే ఎన్నటికీ జారిపోదు. ఏ స్థితిలోనైనా అది మనతోనే ఉంటుంది. కనుకనే దీనిని పరమ సౌభాగ్యమని అంటారు.

**శ్లో|| సర్వతః స్వశరీరస్య ద్వాదశాంతే మనోలయాత్
దృఢబుద్ధే దృఢీభూతం తత్త్వలక్ష్మ్యం ప్రవర్తతే ||**

51

దృఢమైన మనస్సుతో తన దేహమునందు గల ద్వాదశాంతము నందు మనస్సును లయింపజేసిన వానికి తత్త్వం చేకూరుతుంది.

ద్వాదశాంతము అన్నది నడినెత్తికి పన్నెండు అంగుళముల పైనున్న శూన్యభూమిక. 'సర్వతః' అనిన పదముతో ఎల్లపుడును, అనగా ఎటువంటి పని చేస్తున్నప్పుడైనా సరే, మనస్సును ద్వాదశాంతమునందు లయము చేయమని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది. దృఢమైన సంకల్పముతో అట్లు చేయగా చేయగా తత్త్వలక్ష్మ్యం గోచరమౌతుంది. తత్త్వలక్ష్మ్యమనగా ఏమిటి? తత్త్వం అను పదమునకు "నీవే అది" అని అర్థము. ఇచ్చట "నీవు" అనగా దేహము కాదు. అది ఏదో నీ అనుభవమున నీవే గ్రహించాలి. అంతేగాని పుస్తకములు చదివి 'నీవు' అంటే 'ఆత్మ' అని చిలకపలుకులు చెప్పరాదు. ఆ 'నేను' అన్నదానిని నీవు అనుభవమున గ్రహించినప్పుడు దానికి ఆధారముగా ఉన్నట్టి అనంతమైన 'నేను' కు ఈ చిన్న 'నేను' దారి చూపిస్తుంది. ఆ అనుభవమే 'తత్త్వలక్ష్మ్యం' అనే పేరుతో ఈ సాధనలో సూచింపబడింది. ద్వాదశాంతమున మరలా మరలా మనస్సును లయము చేయగా క్రమముగా ఒకనాటికి ఆ స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది.

**శ్లో|| యథా తథా యత్ర తత్ర ద్వాదశాంతే మనః క్షిపేత్
ప్రతిక్షణం క్షీణవృత్తైర్వలక్ష్మ్యం దినైర్భవేత్ ||**

52

ఎప్పటికప్పుడు ద్వాదశాంతమున మనస్సును లయింపజేయువానికి ప్రతిక్షణం మనస్సు ఏకాగ్రమౌతూ ఉంటుంది. ప్రతిదినమూ అతనికి విలక్షణంగా నడుస్తూ ఉంటుంది.

ఇది యోగసూత్రములలో పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్టి ప్రత్యాహారము. మనస్సు ఎక్కడెక్కడికి పోతున్నదో అక్కడక్కడ నుంచి దానిని వెనుకకు మరలించడమే ప్రత్యాహారము. అలా వెనక్కు తెచ్చిన మనస్సును కదలకుండా ఒక లక్ష్యముపైన స్థిరముగా ఉంచడమే ధారణ. ఈ సూత్రమున ఈ రెండు ప్రక్రియలు చెప్పబడినవి.

ప్రతిక్షణమూ మనస్సును, అది పోవుచున్న చోట్లనుండి వెనుకకు మరల్చి, ద్వాదశాంతమున లీనము చేయుటవలన, ఆలోచనలు క్షీణించిపోయి, విలక్షణమైన ఒక స్థితి యోగిలో ఏర్పడుతుంది. ఈ స్థితి ప్రతిక్షణమూ అతనితో ఉంటుంది.

**శ్లో || యదా సంహరతే చాయం కూర్శ్మోఽంగానీవ సర్వశః
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యః తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా ||**

భగవద్గీత (2:58) యందు ఇదే భావము చెప్పబడినది. ఎలా అయితే తాబేలు తన కాళ్ళను డిప్పలోనికి ముడుచుకొనునో, అదే విధముగా ఇంద్రియములను వాటియొక్క విషయముల నుండి ఉపసంహరించుకొనిన ధ్యాని, ప్రజ్ఞ యందు స్థిరముగా నిలబడుచున్నాడు.

ఈ శ్లోకమున దీనితో బాటు ద్వాదశాంతమున మనస్సును ఉంచమనిన ఉపదేశము కలదు.

**శ్లో|| కాలాగ్నినా కాలపదాదుద్ధితేన స్వకం పురమ్
ఘ్రష్టం విచింతయేదంతే శాంతాభాసస్తదా భవేత్ ||**

53

కాలాగ్నిలో తన శరీరము దహింపబడినట్లు ధ్యానించువానికి చివరకు శాంతస్థితి కలుగుతుంది.

ప్రాచీనకాలమున యోగాగ్నిలో తన దేహమును దగ్ధము చేసుకునే ప్రక్రియ ఉండేది. సతీదేవి అదే విధముగా యోగాగ్నిలోనే తన శరీరమును దహించివేసుకున్నది. ఈ సాధన కూడా అటువంటి ఒక విధానమునే చెప్పుచున్నది.

కాలి బొటనవ్రేళ్ళ నుండి పైకి మండుచున్న అగ్నిజ్వాలలో తన శరీరము మొత్తము కాలి బూడిదగా మారినట్లు ధ్యానించిన యోగికి దాని అంత్యమున శాంతస్థితి కలుగుతుంది. అనగా, మనస్సులోని ఆలోచనలు

శమించి, శూన్యస్థితి కలుగుతుంది.

ప్రతి మానవునకు అతి ప్రియమైనది దేహమే. ఆ దేహమే లేదని, కాలి బూడిదగా మారినదని దృఢముగా ధ్యానించు యోగికి శరీరమనే ఆధారము పోతుంది. శూన్యమే తనకు ఆధారముగా మిగులుతుంది. అప్పుడు అతని మనస్సు శూన్యమౌతుంది. ఆ శూన్యమునుండి భైరవస్థితి ఉద్భవిస్తుంది.

కొందరికి ఈ విధానములు వింతగా తోచవచ్చును. అందుకనే, 'కాలాగ్ని' అనే పదము ఈ శ్లోకమునందు వాడబడినది. ఒకవేళ ఈ విధముగా ధ్యానించక పోయినప్పటికీ, కాలమనే అగ్నిలో మన దేహములు నిరంతరము కాలిపోతూనే ఉన్నాయి. నిరంతరము మన దేహములలో వస్తున్న మార్పులకే కాలాగ్ని అని పేరు. మనము చిన్నప్పుడున్నట్లు ఇప్పుడు లేము. శరీరములో చాలా మార్పులు కలిగినవి. అనగా కాలమనే అగ్నిలో దేహము కాలి అనేక మార్పులను పొందుతున్నది. చివరకు ఏదో ఒకనాడు ఈ శరీరము కాలిపోక తప్పదు. నశించిపోక తప్పదు. అప్పుడు కలిగే స్థితిని ఇప్పుడే పొందమని ఈ ధారణ చెబుతున్నది. ఈ ధారణను అభ్యాసం చేయడంవల్ల మరణమంటే మనకున్న భయం నశించిపోతుంది.

శ్లో|| ఏవమేవ జగత్సర్వం దగ్ధం ధ్యాత్వాఽవికల్పతః

అనన్యచేతసః పుంసః పుంభావ పరమో భవేత్ ||

54

ఇదే విధముగా జగత్తు సర్వమూ కాలమనే అగ్నిలో కాలిపోయినట్లు ఏకాగ్రచిత్తముతో ధ్యానించినవాడు తానే పరమాత్మయగుచున్నాడు.

ఇది పైదానికంటే విభిన్నమైన ధ్యానము. పై ధారణ యందు తాను కాలిపోయినట్లు భావించుట జరుగుతుంది. కానీ ఇచ్చట, జగత్తు మొత్తం కాలిపోయినట్లు, తానొక్కడే మిగిలినట్లు భావించాలి. ఈ విధముగా ఏకాగ్రమైన చిత్తముతో ధ్యానించినచో ఆ యోగి తానే పరమాత్మ స్వరూపుడు, శివ స్వరూపుడు అగుచున్నాడు. ప్రపంచమంతా నశించిపోయినప్పుడు కూడా తాను నశింపక ఉండునట్టిదే శివతత్త్వము. ఈ ధ్యానమున తానుకూడా అట్టి స్థితిలో ఉంటున్నాడు గనుక తాను కూడా శివస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

శ్లో|| స్వదేహే జగతో వాపి సూక్ష్మ సూక్ష్మ తరాణి చ

తత్త్వాని యాని నిలయం ధ్యాత్వాంతే వ్యజ్యతే పరా ||

55

తన శరీరమునను జగత్తునందును ఉన్నట్టి తత్త్వములను సూక్ష్మముగా ధ్యానించినచో చివరకు పరాస్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.

యోగి యొక్క దేహము, ప్రపంచము - ఈ రెండును పంచ భూతముల చేత నిర్మింపబడినట్టివే. జగత్తున పంచభూతములు తప్ప ఇంకేమియు లేదు. ఇవి ఒకదానికంటే మరొకటి సూక్ష్మములుగా ఉన్నవి. అనగా - భూమి అన్నింటికంటే స్థూలమైనది. దాని కంటే జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములు వరుసగా సూక్ష్మములుగా ఉన్నవి. ఈ తత్త్వములను స్థూలతరమైన భూమినుండి సూక్ష్మతరమైన ఆకాశము వరకు వరుసగా ధ్యానించగా వాని అంతమునందు పరాస్థితి కలుగుతుంది.

శూన్యమనగా ఆకాశము. ఈ ధారణలలో కొన్నిచోట్ల శూన్యమున ప్రవేశించుటయే పరమమని చెప్పబడినది. అనగా శూన్యస్థితిని కూడా దాటినదే పరమశివస్థితి. పంచభూత తత్త్వములను వరుసగా ధ్యానించి చివరగా ఆకాశతత్త్వమునకు కూడా అతీతమైన దానియందు మనస్సును స్థిరముగా నిలుపమని ఈ ధారణ ఉపదేశించుచున్నది. ఈ సాధనయందు మనస్సు క్రమక్రమముగా తన స్థూలత్వమును వదిలిపెట్టి సూక్ష్మత్వమును పొందుతూ ఉంటుంది. అంతమునందు ఆకాశమును కూడా దాటి దానికాధారమైన శివస్థితిని పొందుతుంది.

శ్లో|| పీనాం చ దుర్బలాం శక్తిం ధ్యాత్వా ద్వాదశగోచరే

ప్రవిశ్య హృదయే ధ్యాయన్తుక్తః స్వాతంత్ర్యమాప్నుయాత్ ||

56

ద్వాదశగోచరమగుచున్న దుర్బలమైన శక్తిని ధ్యానించి హృదయమున ప్రవేశించినచో ముక్తుడై స్వాతంత్ర్యమును పొందుతాడు.

ద్వాదశాంతమునందు మనస్సు లయమగుచున్నపుడు ప్రాణశక్తి క్షీణించి పోతూ ఉంటుంది. ఎంతగా శక్తి క్షీణిస్తున్నదో అంతగా శివానుభవం కలుగుతూ ఉంటుంది. ఆ విధముగా క్షీణిస్తున్న శక్తిని ధ్యానిస్తూ దాని హృదయమున, అనగా ఆ శక్తికి ఆధారమైన భూమిక యందు ప్రవేశించిన వాడు సమస్త బంధముల నుండి ముక్తుడై

పరమస్వాతంత్ర్యాన్ని పొందుతాడు. అనగా పరమశివ స్థితిని పొందుతాడు.

శ్లో|| భువనాద్వాది రూపేణ చింతయేత్తమశోభిలమ్

స్థూల సూక్ష్మ పరస్థిత్యా యావదంతే మనోలయః ||

57

ఈ భువనమునంతయును క్రమముగా దాని యొక్క స్థూలత నుండి సూక్ష్మమునకు దాని నుండి పరమునకు మారుచున్న స్థితులను ధ్యానించినచో చివరకు మనస్సు లయమౌతుంది.

భువనమనగా విశ్వము. ఈ విశ్వమంతయు క్రమముగా దాని స్థూలత్వము నుండి సూక్ష్మత్వమునకు మారుతూ ఉంటుంది. అనగా పంచభూతములు ఒక స్థితి నుండి మరొక స్థితిలోకి మారుతూ ఉంటాయి. ఆ మారుతున్న విధానమును స్థిరముగా ధ్యానించవలెను. ఆ మార్పు అన్నది స్థూలము, సూక్ష్మము, పరము అన్న స్థితులలో ఉంటుంది. ఈ విధముగా ప్రయాణించి మూడింటి చివరలో ఉన్న శివతత్త్వమును చేరుకోవలెను.

విశ్వములో దేహము కూడనూ భాగమే. దీనియందు కూడా మూడు స్థితులున్నవి. మెలకువ, స్వప్నము, కలలులేని నిద్ర యన్నవే ఆ మూడు స్థితులు. అటులనే విశ్వమున కూడా ఈ మూడు స్థితులున్నవి. వాటినే విశ్వ, తైజస, ప్రాజ్ఞ స్థితులని ఉపనిషత్తులు చెప్పినవి. దేహమున, విశ్వమున నున్నట్టి ఈ మూడు స్థితులను చక్కగా ధ్యానించి వాటి చివరనున్న తత్త్వమును అనుభవములో గ్రహించవలెనని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

భువనములు ఏడేడు పద్నాలుగు. ఊర్ధ్వలోకములు ఏడు. అధోలోకములు ఏడు. ఇవన్నియు యోగి తన దేహముననే ఉన్నట్లు గమనిస్తాడు. మూలాధారాది సహస్రార పర్యంతమునున్నట్టి ఏడు ఊర్ధ్వచక్రములు భూర్భువస్సువాది ఏడు ఊర్ధ్వలోకములు. మూలాధారము మొదలు అధోసహస్రారము వరకు ఉన్నట్టి ఏడు అధోచక్రములు అతల వితలాది సప్త అధోలోకములు. అట్టడుగున ఉన్నట్టి పాతాళము మొదలు అన్నింటికంటే పైన ఉన్నట్టి సత్యలోకము వరకు ఈ భువనములను క్రమముగా ధ్యానించు యోగి వీనిని మీరి యున్నట్టి పరాస్థితిని అందుకొనుచున్నాడు.

శ్లో|| అస్య సర్వస్య విశ్వస్య పర్యంతేషు సమంతతః

అధ్వప్రక్రియయా తత్త్వం శైవం ధ్యాత్వా మహోదయః ||

58

ఈ విధముగా ఈ విశ్వమును దాని అంతమైన శివతత్త్వము వరకు అన్ని స్థితులలోనూ ధ్యానించినచో చివరకు మహోదయమౌతుంది.

‘అధ్వప్రక్రియ’ అనగా క్రింది నుంచి పైకి మెట్టుమెట్టుగా విశ్వమును దానిలోని వివిధ లోకములను, స్థాయిలను ధ్యానించుట. ధ్యానపూర్వకముగా ఈ స్థాయిలన్నింటినీ క్రమముగా దాటి వానియొక్క అంతమున ఉన్నట్టి శివతత్త్వమును ధ్యానించుటవల్ల మహస్సు ఉదయిస్తుంది. అనగా పరతత్త్వమైన భైరవస్థితి ఉదయిస్తుంది.

గాయత్రీ ధ్యానము కూడా ఇట్టి ప్రక్రియనే ఉపదేశించున్నది. భూ, భువ, సువ, మహా, జన, తప, సత్యలోకములన్న ఏడు లోకములే గాయత్రీ మహామంత్రమునకు గల ఏడు వ్యాహృతులు. ఈ ఏడు లోకములలోనూ వ్యాపించి వాటిని నడపుచున్నట్టి తేజస్సును ధ్యానించమన్నది గాయత్రీ ఉపాసనా రహస్యము. ఈ గాయత్రీ సాధనయే ఈ ధారణయందు మరియొక విధముగా చెప్పబడినది.

శ్లో|| విశ్వమేతన్మహాదేవి శూన్యభూతం విచింతయేత్

తత్రైవ చ మనోలీనం తతస్తల్లయభాజనమ్ ||

59

ఓ మహాదేవి ! ఈ విశ్వమంతయును శూన్యమే యని ధ్యానించుట ద్వారా మనస్సు అదే భావనయందు లీనమై లయమౌతుంది.

పంచేంద్రియముల ద్వారా మనకు అనుభవమౌతున్న విశ్వమంతయును నిజమునకు సారములేనిదే, శూన్యమే అని దృఢముగా ధ్యానించుటవల్ల, ఆ శూన్యమునందే మనస్సు లీనమై లయమన్న స్థితి కలుగుతుంది. మనస్సు శూన్యమందు లయమైనప్పుడు ఆ లయస్థితి యొక్క హృదయమందు భైరవస్థితి కలుగుతుంది. దానిని అందుకోవాలి.

శ్లో|| ఘటాది భాజనే దృష్టిమ్ భిత్తిస్త్యక్త్వా వినిక్షిపేత్

తల్లయం తత్క్షణాద్ధత్వా తల్లయాత్తన్మయో భవేత్ ||

60

కుండ యొక్క అంచును వదలి దానియందలి శూన్యము నందే దృష్టిని నిలిపినచో ఆ క్షణమునందే మనస్సు లయమై

శూన్యమయమౌతుంది.

సామాన్య మానవుల దృష్టి ఎల్లప్పుడూ భౌతిక వస్తువులయందు నిలుస్తూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారికి వాటిపైన ఆశ ఉంటుంది గనుక. భౌతిక వస్తువులను పోగు జేసుకొను ఆశ క్షీణించినట్టి యోగి యొక్క దృష్టి భౌతికమును వదలి దానిలోపల నున్నట్టి నిజతత్త్వము మీద నిలుస్తుంది. ఆ విషయమునే ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

కుండయన్నది భౌతిక పదార్థము. దానిపైన దృష్టిని మరల్చి దాని యందున్న శూన్యమునే ధ్యానించు యోగి యొక్క మనస్సు కూడా ఆలోచనలను వదలిపెట్టి శూన్యమయం అవుతుంది. ఈ సాధనలో పరిపక్వత కలిగినచో మానవుల దేహములను చూచుట మాని వానియందున్న దానిపైన దృష్టి నిలుపుట సాధ్యమౌతుంది. ఎందుకనగా మానవుని దేహము కూడా ఒక కుండ వంటిదే. రెండునూ మట్టినుండి పుట్టి చివరకు మట్టిలో కలియునట్టివే. ఈ ధ్యానము వలన దేహదృష్టి పోయి ఆత్మదృష్టి కలుగుతుంది. భౌతికదృష్టి నశించి అభౌతిక దృష్టి కలుగుతుంది.

**శ్లో|| నిర్వృక్ష గిరిభిత్వాదిదేశే దృష్టిం వినిక్షిపేత్
విలీనే మనసే భావే వృత్తిక్షీణం ప్రజాయతే ||**

61

వృక్షములు కొండలు లేని ప్రదేశము నందు దృష్టిని నిలుపుట ద్వారా మనస్సు శూన్యమునందు లీనమై ఆలోచనలు ఆగిపోయిన స్థితి కలుగుతుంది.

ఇచ్చట మరొక విధమైన శూన్యధ్యానము చెప్పబడుతున్నది. పై ధారణయందు కుండయందలి శూన్యమును ధ్యానించమని ఉపదేశము కలదు. ఈ శ్లోకము నందు, వృక్షములు, కొండలు మొదలగునవి లేనట్టి విశాలమైన భూప్రదేశములందు దృష్టిని నిలిపినచో మనస్సు తన ఆలోచనలను వదలిపెట్టి నిశ్చలం అవుతుందని చెప్పబడింది.

కొన్ని ప్రదేశములలో కొండలు చెట్లు ఉండవు. విశాలమైన పొలములు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇట్టి స్థితి కొన్ని కొన్ని ఊర్లలో పంటలు కోసిన తదుపరి మనకు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఎటు చూచినా విశాలమైన

భూభాగము అనంతముగా వ్యాపించి మనకు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. అట్టి భూభాగమును తదేకముగా ధ్యానించినచో “విశాలత్వము” అన్న భావమునందు మనస్సు నిశ్చలముగా నిలిచిపోతుంది. ఆ విశాలత్వము యొక్క హృదయమున ప్రవేశించినచో, అక్కడ భైరవస్థితి పైకొంటుంది.

శ్రీ రామకృష్ణులు ఆరేళ్ళ వయసులో చిన్నపిల్లవానిగా వున్నప్పుడు ఇదే స్థితి ఆయనకు కలిగినది. ఒక రోజున తన తల్లి ఇచ్చిన బొరుగులను తింటూ పచ్చని చేల మధ్యగా నడుస్తూ పోతున్నప్పుడు, వర్షాకాలపు నల్లని మేఘముల మీదుగా ఎగురుచున్న తెల్లని కొంగలబారును ఆయన చూచారు. ప్రకృతియొక్క అందము, ఆరుబయలు నందు గల విశాలత్వముల పైన అప్రయత్నముగా ఏకాగ్రమైన ఆయన మనస్సు అదే క్షణమున సమాధిస్థితిలో ప్రవేశించినది. శరీరస్పృహను కోల్పోయిన ఆ పిల్లవాడు ఆ చేల మధ్యన పడిపోగా బొరుగులన్నియు చెల్లాచెదురు అయిపోయినాయి. ఈ శ్లోకమున చెప్పబడిన స్థితి శ్రీ రామకృష్ణులకు ఆరేళ్ళ చిన్నవయసులో కలిగినది.

**శ్లో|| ఉభయోర్భావయోర్జ్జా నే ధ్యాత్వా మధ్యం సమాశ్రయేత్
యుగపచ్ఛ ద్వయం త్యక్త్వా మధ్యే తత్త్వం ప్రకాశతే ||**

62

ఏదియైనా విషయము యొక్క రెండు పక్షములను ధ్యానించి, చివరకు రెంటిని విడచిపెట్టి, వాని మధ్యనున్న స్థితిని పట్టుకున్నచో అక్కడ తత్త్వం ప్రకాశిస్తుంది.

ఏ విషయమునకైనా ప్రాధమికముగా రెండు పరస్పర విరుద్ధ కోణములుంటాయి. ఉదాహరణకు ఒక పనిని తీసుకుంటే, అది అవుతుంది, లేదా అవ్వదు అని రెండు కోణములుంటాయి. అలాగే, ఏ విషయమునైనా, సమర్థిస్తూ మనం వాదించవచ్చు, లేదా విమర్శిస్తూ వాదించవచ్చు. కానీ తటస్థ భావములో, అనగా వాటి మధ్యలో రెంటికీ సమానమైన దూరములో నున్న స్థితిలో మనముండము. ఆ విషయము పైన మనకున్న రాగద్వేషములను బట్టి ఏదో ఒకవైపున మాత్రమే మనముంటాము. తటస్థస్థితిలో మాత్రం ఉండము. కానీ ఆ మధ్యలోనున్న సమత్వస్థితిలో మనల్ని ఉండమని ఈ సూత్రము చెప్పుచున్నది. దానికంటే ముందుగా, రెండు పక్షములనూ బాగా ధ్యానించమని చెబుతున్నది.

మనస్సు మధ్యలో ఉండాలంటే, రెండు పక్షములూ బాగా అర్థమైనప్పుడే అది సాధ్యమౌతుంది. ఏదో ఒకవైపు మనం ఆకర్షింపబడి అటువైపున ఉంటే ఇది జరుగదు. కనుక రాగద్వేషములన్నవి ముందుగా శాంతించాలి. ఆ విషయము యొక్క అనుకూల, ప్రతికూల భావములన్నీ బాగా అర్థం కావాలి. అప్పుడు వాటి మధ్యలో నున్న శాంతస్థితిలో ఉండగలగడం సాధ్యమౌతుంది. లేకుంటే కాదు.

‘సమత్వం యోగముచ్యతే’ అనిన గీతావాక్యములో ‘సమత్వస్థితే యోగమని’ చెప్పబడినది. కనుక రాగద్వేషములను వదలిపెట్టి, వాటి మధ్యలో, వాటికి సమానమైన దూరంలో ఉన్న సమత్వస్థితిలో ఉండమని, అక్కడ భైరవస్థితి వికసిస్తుందని ఈ సూత్రంలో చెప్పబడింది.

శ్లో|| భావే త్యక్తే నిరుద్ధా భిన్నైవ భావాంతరం వ్రజేత్

తదా తన్మధ్య భావేన వికసత్యతి భావనా ||

63

భావమును వదలిపెట్టి దాని మధ్యనున్న ప్రదేశమున నిలిచినచో అక్కడ భావన వికసిస్తుంది.

భావమనగా ఆలోచనయని స్థూలముగా అనుకోవచ్చును. ఉదాహరణకు, పుస్తకమన్నది వస్తువు. కానీ మన మనస్సులో ఉన్న పుస్తకమన్న ఆలోచనయే భావము. ఇంగ్లీషులో బీనిని ‘కాన్సెప్ట్’ అని అంటున్నారు. ప్రపంచమున మనము దేనిని గురించి ఆలోచించ వలెనన్నా భావమవసరము. ఈ భావములు రెండు రకములు. ఒకటి నిరుద్ధము. అనగా ఏకాగ్రమైనట్టి భావన. ఒక వస్తువును గురించి గాని, విషయమును గురించి గాని, మనిషిని గురించి గాని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు మనస్సుకు ఈ ఏకాగ్రస్థితి ఏర్పడుతుంది. రెండవది భిన్నము. అనగా పగిలిపోయినది, చెదరిపోయినది. అనగా రకరకములుగా పరుగెత్తుచున్న ఆలోచనలతో కూడి ఏకాగ్రత లేనట్టి స్థితి. ఈ రెండు స్థితులను సూచించుచూ ‘నిరుద్ధా భిన్నైవ’ అనిన పదము వాడబడినది.

ఈ ఆలోచన లేదా భావము, ఏకాగ్రతతో కూడి యున్నప్పటికీ, లేదా చెదరిపోయి ఉన్నప్పటికీ, ఆ స్థితిని వదలిపెట్టి, ఆ భావము యొక్క మధ్యలో నున్న స్థితిలో ప్రవేశించవలెను. అక్కడ అసలైన భావన వికసిస్తుందని ఈ ధారణ చెబుతున్నది. అసలైన భావన యనగా భైరవస్థితియని అర్థము.

ఆలోచనలకు భావములకు లోపల, వాటికి ఆధారముగా నున్నట్టి స్థితిలోకి ప్రవేశించమని ఈ సూత్రము యొక్క ఉపదేశము.

శ్లో|| సర్వం దేహం చిన్మయం హి జగద్భావయేత్

యుగపన్నిర్వికల్పేన మనసా పరమోదయః ||

64

తన దేహము, జగత్తు రెండునూ చిన్మయములని ధ్యానించినచో పరమోదయం కలుగుతుంది.

తన దేహము, జగత్తు రెండునూ చిన్మయములే యని ధ్యానించాలి. ఇంతకు ముందు శ్లోకములలో, ఈ రెంటినీ శూన్యములని ధ్యానించమని చెప్పబడినది. ఇక్కడ చిన్మయములని ధ్యానించమనుచున్నారు. రెండునూ సత్యములే. శూన్యధ్యానము ఒక విధమైన అనుభవమునిస్తుంది. చిన్మయధ్యానము ఇంకొక విధమైన అనుభవమునిస్తుంది. చివరకు రెండునూ వాటికి ఆధారమైన భైరవస్థితికే దారితీస్తాయి.

ఆ విధముగా ధ్యానించవలెనంటే, ముందుగా చిన్మయమంటే ఏమిటో మనకు తెలిసియుండాలి. 'చిత్' అనగా చైతన్యము. అనగా తెలివితో కూడియున్న ప్రాణశక్తి. మనము అచేతనముగా పడి యున్నప్పుడు కదలలేము. తెలివీ ఉండదు. కానీ మెలకువ వచ్చినప్పుడు తెలివి వస్తుంది. కదలగలుగుతాము. అంటే, అచేతనస్థితి నుండి చేతనాస్థితిలోకి వచ్చామన్నమాట.

మన దేహము జడము కాదని, దానియందు తెలివితో కూడియున్న ప్రాణశక్తి పనిచేస్తున్నదన్న భావనపైన స్థిరముగా ధ్యానించవలెను. ఇది ప్రాణధ్యానము. అటులనే, మన చుట్టూ ఉన్నట్టి విశ్వమున కూడా అదే ప్రాణశక్తి పనిచేస్తూ ఉన్నదన్న భావముపైన ధ్యానించవలెను. ఈ రెండు భావముల పైనా ఒకేసారి మనస్సును ఏకాగ్రము చేయవలెను.

ఇతర ఆలోచనలు లేకుండా ఈ ధ్యానమును స్థిరముగా కొనసాగించినచో, పరమోదయమౌతుంది. పరమోదయమనగా పరము యొక్క ఉదయము. పరమనగా భైరవస్థితి. అనగా, భైరవస్థితి ఉదయిస్తుందని అర్థము. భైరవత్వమన్నది చైతన్యమునకు ఆధారముగా ఉన్నట్టిది గనుక, చైతన్యము యొక్క హృదయమున ప్రవేశించినచో అక్కడ

భైరవత్వము గోచరిస్తుంది.

అనగా, చిన్మయమన్నదానిని ముందుగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. ఆ తర్వాత దాని ఆధారముగా దాని హృదయమున ప్రవేశించాలి. అక్కడ భైరవస్థితి గోచరిస్తుంది.

శ్లో|| వాయుద్వ్యస్య సంఘట్టాదంతర్వా బహిరంతతః

యోగీ సమత్వ విజ్ఞాన సంరుద్ధమన భాజనమ్ ||

65

లోపలగాని బయటగాని రెండు వాయువులను సమముగా కలుపగలిగినచో ఆ యోగికి సమముగా ఉండగలిగే శక్తితో కూడిన స్థితి ఉదయిస్తుంది.

ఇది వాయుధారణ. పై శ్లోకమున 'చిత్' ధ్యానముతో ప్రాణధారణ చెప్పబడినది. ఈ శ్లోకమున వాయుధారణ చెప్పబడుచున్నది. వాయువన్నది మన లోపల ఊపిరితిత్తులలో ఉంటుంది. బయట వాతావరణములో కూడా ఉంటుంది. ఈ రెంటిమధ్యనా సంచరిస్తూ ఉంటుంది.

బయటనున్న వాయువు లోపలనున్న వాయువుతో కలిసే చోటగాని, లోపలనున్న వాయువు బయటనున్న వాయువుతో కలిసే చోటగాని, ఈ రెండూ కలుస్తున్న చోట ధ్యానమును నిలుపగలిగితే అట్టి నిశ్చలధ్యానము వల్ల, చక్కగా దేనినైనా గ్రహించగలిగే సామర్థ్యముతో కూడిన సమత్వస్థితి యోగికి కలుగుతుంది.

మనస్సుకు, ఊపిరికి సంబంధమున్నది. ఈ రెంటిలో ఏ ఒక్కటి నిశ్చలమైనా రెండవది కూడా నిశ్చలమౌతుంది. ఊపిరిని సమముగా ఉంచగలిగినచో మనస్సు కూడా సమముగా నిలుస్తుంది. అప్పుడు మాత్రమే ఈ ధ్యానం కుదురుతుంది.

ఈ ధారణలన్నిటికి సూక్ష్మమైన అంతరిక పరిశీలనా శక్తి అవసరము. బయటనున్న గాలి, ఊపిరితిత్తులలో నున్న గాలితో ఎక్కడ కలుస్తుందో సామాన్యముగా ఎవరికీ అనుభవంలో ఉండదు. దానిని పట్టుకోవాలి. అప్పుడు ఆ ప్రదేశంలో మనస్సును ధారణ చెయ్యాలి. ఈ ధారణను చెయ్యగా చెయ్యగా సమత్వ స్థితి ఉదయిస్తుంది.

శ్లో|| సర్వం జగత్సర్వ దేహం వా స్వానంద భరితం స్మరేత్

యుగపత్స్వామ్యతేనైవ పరానందమయో భవేత్ ||

66

స్వదేహము, జగత్తు, ఈ రెండును స్వాత్మానందముతో నిండి యున్నట్లు ధ్యానించుట ద్వారా ధ్యాని పరానందమయుడగుచున్నాడు.

పరబ్రహ్మము సచ్చిదానంద స్వరూపమని ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడినది. ఎన్ని విధములైన ధ్యానములున్నప్పటికీ, వాటికి అంతిమములైన ఆధారములుగా సత్, చిత్, ఆనందములన్న ఈ మూడే ఉంటూ ఉంటాయి. వీటిని దాటి పోవడం ఎక్కడనూ సాధ్యం కాదు. గత శ్లోకమున 'చిత్' అనినది ధ్యాన విషయమని చెప్పబడినది. ఈ శ్లోకమున ఆనందమును ధ్యానించమని ఆదేశము కలదు.

తన దేహము ఆనందమయమని, అట్లే జగత్తు కూడా ఆనందమయమని, ఈ రెండు ఆనందములూ తానేయని ధ్యానించగా యోగి చిత్తము, లోపలా బయటా నిండియున్నట్టి ఆనందమునే ఆధారముగా చేసికొనుచున్నది. దాని ఫలితముగా యోగి తానే ఆనందమయుడగుచున్నాడు. ఈ ధారణను చాలాకాలము సాగించగా, నిష్కారణముగా ఆనందముగా ఉండగలిగే స్థితిని యోగి అందుకుంటాడు. అప్పుడు, బయట ఉన్నట్టి పరిస్థితులతో సంబంధము లేకుండా ఎల్లప్పుడూ ఆనందముగా ఉండగలుగుతాడు.

శ్లో|| కుహనేన ప్రయోగేన సద్య ఏవ మృగేక్షణే

సమృదేతి మహానందో యేన తత్త్వం ప్రకాశతే ||

67

ఓ మృగేక్షణా ! కుహనమనే ప్రయోగము చేయుటద్వారా మహానందము తత్క్షణమే ఉద్భవిస్తుంది. దానిలో భైరవతత్త్వం ప్రకాశిస్తుంది.

'కుహనము' అనే మాటను వివరించవలసి యున్నది. తంత్రశాస్త్రం ప్రకారము 'క' అనే అక్షరము మన్మథ బీజమనబడుతుంది. అనగా శక్తితత్త్వము. 'హ' అనగా శివబీజము, శివతత్త్వము. కనుక కుహనమనగా, కామశక్తిని నిగ్రహించి ఓజస్సుగా మార్చి దానికి శివత్వమును అందించుట. సాధనా సర్వస్వమంతయు ఇదే. శ్రీవిద్యయందు ఇదే విధానమును 'కాదివిద్య' అంటారు.

‘కు’ అనగా భూమి. ‘కుజ’ అనగా భూమినుండి పుట్టినవాడు, భూమిపుత్రుడు. అందుకే అంగారకునకు కుజుడని పేరు వచ్చినది. ‘హ’ అనగా ఆకాశము. ‘న’ అనగా నశింపజేయుట. లేదా లయింపజేయుట. ఇది నకారాత్మక అర్థమునిచ్చును. ‘కుహన’ మనగా భూమిని ఆకాశమునందు లయింపజేయుట.

మూలాధారము భూతత్త్వము. విశుద్ధము ఆకాశతత్త్వము. భూమిని ఆకాశమునందు లయించుటయనగా, మూలాధారచక్రమును విశుద్ధ చక్రముతో కలుపుట. అనగా పంచభూత తత్త్వములను ఒకదానిలో మరొకదానిని లీనము చేయుట. ఇదియే శ్రీవిద్యలో చెప్పబడిన సంహార క్రమము. దీనిని చేయుటవల్ల మహానందముద్భవిస్తుంది. ఎవని దేహములో అయితే భూమి ఆకాశములో కలుస్తుందో అతనికి లోలోపల మహానందమనేది అనుభవం లోకి వస్తుంది. ‘మహా’ అనిన పదము పరబ్రహ్మసూచకము. అనంతత్వసూచకము. ఈ ఆనందము మామూలుగా మనకు పంచేంద్రియముల వల్ల కలుగునట్టి క్షుద్ర తాత్కాలికానందము కాక, దానికంటే భిన్నమైన, మహానందమై యుంటుంది. ఆ మహానందపు మధ్యభాగమున భైరవస్థితి నెలకొని యుంటుంది.

ఇవన్నియు మార్మికమైన తంత్రయోగ ప్రక్రియలు. ఊరకే చదివితే ఇవి అర్థము కావు. ఈ ప్రక్రియలలో సిద్ధహస్తుడైన గురువు వద్ద వీటిని నేర్చుకొని సాధన చేసి వాటిని సాధించవలెను. అప్పుడే ఈ శ్లోకమున చెప్పబడిన ‘మహానందము’ అనే అనుభవము కలుగుతుంది.

శ్లో|| సర్వస్థితో నిబంధేన ప్రాణశక్తిర్వ్యయా శనై:

పిపీలస్పర్శవేలాయాం ప్రయతే పరమం సుఖమ్ ||

68

సర్వేంద్రియములను బంధించి ప్రాణశక్తిని పైపైకి నడపించుట ద్వారా వెన్నునందు చీమలు ప్రాకుచున్నట్లుగా అనిపించి పరమమైన సుఖమునకు దారితీయును.

సర్వేంద్రియములనగా పంచేంద్రియములు. ఇవి ఎల్లప్పుడూ బయటకు చూస్తూ ఉన్న కిటికీల వంటివి. ముందుగా వీటిని మూసివేయాలి. దానికి, రెండు విధానములున్నవి. ఒకటి - సాధనా ప్రారంభదశలో ఉన్నవారు షణ్ముఖీ ముద్ర ద్వారా ఆ పనిని చేయవచ్చును. సాధనలో

పురోగతిని సాధించినవారు ఈ ముద్రతో సంబంధము లేకుండా కేవలము మనస్సును నిగ్రహించుట ద్వారా ఆ పనిని చెయ్యవచ్చును. ఇది మొదటి పని.

రెండవదేమనగా, ప్రాణశక్తిని పైపైకి నడిపించవలెను. ఇచ్చట కుండలినీశక్తియే ప్రాణశక్తి యని చెప్పబడినది. అలా నడిపించాలంటే, ముందుగా ఆ శక్తి ఏమిటో, అదెక్కడున్నదో అనుభవంలో తెలియాలి. ఊరకే పుస్తకాలు చదివి అది మూలాధారచక్రంలో ఉంటుంది అని మాటలు చెబితే సరిపోదు. ఆ మూలాధారమనేది, ఆ కుండలిని అనేది ఎక్కడున్నాయో అనుభవంలో తెలియాలి. ఆ తరువాత ఆ శక్తిని కదిలించి, సుషుమ్నా మార్గంలో పైపైకి దానిని నడిపించాలి. ఇది రెండవ పని.

సుషుమ్నానాడిలో కుండలినీశక్తి పైకి ప్రయాణించేటప్పుడు వెన్నులో చీమలు పాకుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది ఒక విధమైన అనుభూతి. ఇంకా చాలా రకములైన అనుభవాలను కుండలినీ సంచారం ఇస్తుంది. కుండలినీ సంచారము అయిదు విధములుగా ఉంటుందని యోగులు అనుభవమున గ్రహిస్తారు. కానీ చీమలు ప్రాకినట్లుగా ఉండటం దానిలో ప్రాథమికమైన అనుభూతి. శ్రీ రామకృష్ణ కథామృతమున శ్రీ రామకృష్ణులిలా అంటారు - 'కుండలినీ సంచారము అనేక విధములుగా ఉంటుంది. చీమలు ప్రాకినట్లుగా అది వెన్ను అడుగుభాగము నుండి పైపైకి ప్రాకుతుంది. ఒక్కొక్కసారి పక్షి ఒక కొమ్మనుంచి ఇంకొక కొమ్మకు ఎగిరినట్లు అది చక్రములను దాటుతుంది. కొన్నిసార్లు కోతి కొమ్మలపైన ఎగిరినట్లు దాని నడక ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అగ్నిజ్వాల పైకి ఎగసినట్లు దాని తీరు ఉంటుంది.'

ఈ శ్లోకమున కుండలినీ యోగము చెప్పబడినది.

శ్లో|| వహ్నిర్విషస్య మధ్యే తు చిత్తం సుఖమయం క్షిపేత్

కేవలం వాయుపూర్ణం వా స్మరానందేన యుజ్యతే ||

69

అగ్నిమధ్యమున గాని, వాయుపూర్ణముగా గాని చిత్తమును సుఖముగా ఉంచినచో అది సంయోగానందమును కలిగిస్తుంది.

ఇక్కడ నుండి కామసాధనలు చెప్పబడుచున్నవి.

వహ్నియనగా అగ్ని. దీనికి ఆధారము మణిపూరచక్రము. వాయువునకు ఆధారము హృదయచక్రమైన అనాహతము. ఈ రెంటిలో ఎక్కడైనా చిత్తమును సుఖముగా ఉంచినచో అది కామసుఖముగా భాసిస్తుంది. స్మరుడనగా మన్మథుడు. స్మరానందమనగా కామసుఖము.

ఇదియొక రహస్యసాధన. దీనిని గురుముఖముగా నేర్చుకొనవలెను.

శ్లో|| శక్తిసంగమ సంక్షుబ్ధ శక్త్యావేశావసానికమ్

యత్సుఖం బ్రహ్మతత్త్వస్య తత్సుఖం స్వాక్యముచ్యతే ||

70

శక్తితో సంగమించినప్పుడును, శక్త్యావేశము చివరియందును కలుగునట్టి బ్రహ్మతత్త్వ సుఖము తన యొక్క ఆత్మసుఖమే.

కౌలాచారము మొదలగు కొన్ని తంత్రములందు చేయబడు మైథునసాధన యందు సాధకుడు శివుడని, సాధిక శక్తి యని భావించుట జరుగుతుంది. ఈ శక్తికే భైరవి యని పేరు. అటువంటి తంత్రసాధనా సహచరితో సంగమ సమయంలో కలిగే కామావేశము, దాని చివరలో కలుగునట్టి పరవశములు నిజమునకు బ్రహ్మానందము నందలి భాగములే.

మైథునానందమన్నది సమాభిస్థితి యందు కలుగునట్టి బ్రహ్మానందము నందు ఒక చిన్నకణము వంటిది. సమాభి సముద్రమైనచో, మైథునము ఒక నీటిబిందువు. కానీ నీటిబిందువు సముద్రములో భాగమైనట్లే, మైథునానందము కూడా బ్రహ్మానందములో భాగమై ఉన్నది. అయితే, కొన్ని భేదములున్నవి. బాహ్యమైథునములో శక్తి వృధా అవుతుంది. అంతర్మైథునము (కుండలినీ సంచారము) లో శక్తి వృధా కాదు. పైపెచ్చు ఉన్నతస్థాయులను అందుకొంటుంది. ఈ రెండు రకములైన ఆనందములలో కూడా భేదములున్నవి. రెండూ ఆనందములే అయినప్పటికీ, ఇవి రెండునూ ఒక రకమైనట్టివి కావు. వీటి స్వభావములలో భేదములుంటాయి. కానీ మొదటిదానిని మచ్చుగా తీసికొని రెండవదానిని సాధించవచ్చును. తంత్రములలో చెప్పబడినట్టి పంచమకార సాధన ఇదే.

ఇది కూడా రహస్యసాధనయే. పుస్తకములో దీనిని వివరించుట సాధ్యము కాదు. గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను.

**శ్లో|| లేహనామంధనా కోటై స్త్రీసుఖస్య భరాత్స్యతే
శక్త్యభావేపి దేవేశి భవేదానంద సంప్లవః ||**

71

ఓ దేవేశి ! శక్తియన్నది ధ్యానికి తోడుగా లేకున్నను, స్త్రీసుఖమును ధ్యానించినచో ఆనందపు వెల్లువ కలుగుతుంది.

తన సహచరియగు భైరవి తోడుగా లేకున్ననూ, తానింతకు ముందు అమెతో పాందిన కామసౌఖ్యమును ధ్యానించినట్లైతే ఆనందపు వెల్లువ సాధకుని అంతరాంతరములలో కలుగుతుందని ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది. కామమునకు లోబడుట వేరు. కామసౌఖ్యమును ధ్యానించుట వేరు. ఇవి రెండును రెండు విభిన్న ప్రక్రియలు. ఈ తేడాలు ధ్యానికి అనుభవంలో తెలుస్తాయి.

జీవితమున ఏ సుఖమైనను క్షణికమే. శాశ్వత సౌఖ్యమన్నది ఈ సృష్టిలో లేదు. అందుకే మళ్ళీ మళ్ళీ అవే ఇంద్రియానుభూతులను పొందాలని మనస్సు తపిస్తుంది. కానీ మార్గం అది కాదు. ఒక్కసారి కలిగిన అనుభూతి కోసం మరలా మరలా ప్రయత్నించనక్కర లేదు. ఆ అనుభూతి లోతులకు మునిగి దానిని ధ్యానించగలిగితే దాని అసలైన తత్త్వం యోగికి అర్థమైపోతుంది. అప్పుడు మళ్ళీ దానికోసం వెంపర్లాట ఉండదు.

అట్లే, కామసౌఖ్యమునే ఆలంబనగా తీసికొని ధ్యానించుట వల్ల అదే ఆనందమును యోగి ఎన్నిమార్లైననూ పొందగలడు. ఇది సైకాలజీ చెప్పునట్టి 'ఫాంటసీ' కాదు. ఈ రెంటికినీ భేదమున్నది. ఫాంటసీలో ఆలోచన, ఊహ ఉంటాయి. కానీ ఈ ధ్యానములో అవి ఉండవు. ఫాంటసీలో దేనినో పొందవలెనన్న కోరిక ఉంటుంది. ఈ ధారణలో కోరిక ఉండదు. ఆలోచన వేరు, ధ్యానము వేరు. ఈ భేదము అర్థమైనప్పుడు మాత్రమే ఈ శ్లోకము ఏమి చెప్పుచున్నదో అర్థమౌతుంది.

స్త్రీసౌఖ్యమును కూడా ధ్యాన విషయముగా నిరూపించుట తంత్రము యొక్క విభిన్నమైన విధానము.

**శ్లో|| ఆనందే మహతి ప్రాప్తే దృష్టే వా బాంధవే చిరాత్
ఆనందముద్గతం ధ్యాత్వా తల్లయస్తన్తనా భవేత్ ||**

72

చిరకాలము నుండి చూడనట్టి బంధువులను చూచుట ద్వారా

కలిగిన ఆనందము పైన మనస్సును నిలిపి ధ్యానించినచో మనస్సు అందులోనే లీనమౌతుంది.

నిత్యజీవితమున మనకు కలిగే అనేక చిన్నచిన్న ఆనందములనే ధ్యానములుగా మార్చుకొమ్మని ఈ తంత్రము చెబుతుంది. అది ఈ తంత్రపు ప్రత్యేకత. చిన్న ఆనందముకైనా పెద్ద ఆనందముకైనా వాటి లోలోపల ఆధారమన్నది ఒకటిగానే ఉంటుంది. కనుక ఆయా ఆనందములను ఆధారముగా చేసికొని వాటి హృదయమున ఉన్నట్టి శివతత్త్వమును అందుకొమ్మన్నది ఈ తంత్రము యొక్క ఉపదేశము.

చాలాకాలము నుండి కనిపించని బంధువులను చూచినప్పుడు ఆనందము కలుగుతుంది. ఇది అందరకూ అనుభవమే. కానీ ఆ ఆనందము ఒక్కరోజులోనో లేదా కొన్ని రోజులలోనో నీరుగారిపోతుంది. ఇది కూడా అందరికీ అనుభవమే. కొన్నిరోజులు వారితోనే కలిసి ఉంటే, అప్పుడు వారిలో మనకు నచ్చని ధోరణులు మనకు దర్శనమిస్తాయి. అలాంటప్పుడు గొడవలు మొదలవడం కూడా జరుగుతుంది. చాలా కుటుంబాలలో ఇది జరుగుతూ ఉంటుంది.

ధ్యానియైనవాడు ఆ ఆనందమును జారిపోనివ్వడు. దానినే తన ధ్యానవిషయముగా తీసుకొంటాడు. ఆ బంధువులతో అతనికి పని లేదు. అప్పుడు కలిగిన ఆనందమునే అతడు పట్టుకుంటాడు. ఇక దానినే నిరంతరము ధ్యానించుట వల్ల అదే ఆనందము అతనిలో ఎల్లప్పుటికీ నిలిచిపోతుంది. జారిపోదు. కనుక మళ్ళీ మళ్ళీ అదే ఆనందము కొరకు అతడు బయట ప్రపంచంలో వెదకడు. ఇదే తంత్రసాధన యందలి రహస్యము.

**శ్లో|| జగ్దిపాన కృతోల్లాస రసానంద విజృంభణాత్
భావయేద్భరితావస్థాం మహానందస్తతో భవేత్ ||**

73

తినుట త్రాగుట వల్ల కలిగిన ఆనందము పైన మనస్సును నిలిపి ధ్యానించుట వల్ల మహానందము కలుగుతుంది.

మంచి ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు ఆహారమును తింటే ఒక విధమైన ఆనందము తృప్తి కలుగుతాయి. అలాగే, బాగా దాహముగా ఉన్నప్పుడు

నీరు త్రాగితే కూడా ఒక విధమైన తృప్తి కలుగుతుంది. ఈ ఆనందము మరియు తృప్తుల మీద ధ్యానించమని ఈ శ్లోకం చెప్పుచున్నది.

ఏ ఆనందమైనా ధ్యానికి ఒక ఆధారమే. దానిని పట్టుకొని అతడు లోలోతులకు వెళ్ళిపోతాడు. అక్కడ శివతత్వాన్ని దర్శిస్తాడు. ఇది కూడా అటువంటి ఒక సాధనయే.

శ్లో|| గీతాది విషయాస్వాదా సమసౌఖ్యైకతాత్మనః

యోగినస్తన్త్యయత్వేన మనోరూఢేస్తదాత్మతా ||

74

సంగీతము మొదలైన విషయములిచ్చు సౌఖ్యమునందు మనస్సును నిలిపి ధ్యానించు యోగి తన్మయుడై ఆ క్రమమున మనస్సును దాటి ఆత్మలీనతను అందుకొనుచున్నాడు.

మంచి పాటలను విన్నప్పుడు మనస్సు తన్మయత్వాన్ని పొందుతుంది. ఇది చాలామందికి తెలిసిన విషయమే. కానీ వారు అంతటితో ఆగిపోతూ ఉంటారు. సంగీతమును వింటున్న క్షణంలోనే ఆ ఆనందమును చేజార్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ, యోగియైనవాడు సంగీతమిచ్చే ఆనందమును ఒక ఊతగా తీసికొని తన మనస్సును దాటి దాని లోపలనున్న ఆత్మను అనుభూతి చెందగలడు. కనుక ఇది కూడా ఒక విధమైన ధ్యానమే. ధ్యానికి ప్రతిదీ ధ్యానవిషయమే. జగత్తులో ప్రతిదీ అతడికి స్వర్గద్వారాలు తెరుస్తుంది. ఆ స్వర్గం తనలోనే అనుభవానికి వస్తుంది.

ఇంద్రియానుభవములనే ధ్యానములుగా మార్చుకొమ్మని ఈ తంత్రము ఉపదేశిస్తున్నది.

శ్లో|| యత్ర యత్ర మనస్తుష్టిర్మనస్తత్రైవ ధారయేత్

తత్ర తత్ర పరానంద స్వారూపం సంప్రవర్తతే ||

75

ఎక్కడెక్కడ మనస్సు సంతోషమును పొందుతుందో అక్కడక్కడ దానిని ధారణ చెయ్యాలి. అందులోనే పరానందం అనేది ఉద్భవిస్తుంది.

ఇంద్రియ భోగములను ఒకేసారిగా వదలిపెట్టుట వేదాంతము యొక్క ఉపదేశము. ఆ భోగములనే సాధనలుగా మలచుకొమ్మని చెప్పునది తంత్రము యొక్క ఉపదేశము. రెంటి గమ్యమూ ఒక్కటే.

వేదాంతము చెప్పునట్టి వైరాగ్యము చాలా కష్టము. అది ఉన్నతాధికారులకు (వివేక వైరాగ్యములు గల ఉన్నత సాధకులకు) మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది. అట్టి గొప్ప అర్హతలు లేని మామూలు మనుషులకు తంత్రము సహాయపడుతుంది. భోగములను అనుభవిస్తూ మెల్లిగా వాటిని ధ్యానములుగా మరల్చుకొమ్మనిన వెసులుబాటును తంత్రము ఇస్తుంది.

రకరకములైన ఆనందధారణలనుపదేశించిన తదుపరి ఈ సూత్రమును చెబుతున్నది తంత్రము. ఇక్కడ చిన్న మెలిక ఉన్నది. లోకంలో అందరూ వారికి నచ్చిన ఆనందముల కొరకు పరుగులెత్తుతూనే ఉంటారు. అంతమాత్రం చేత అందరూ తాంత్రికులు, ధ్యానులు, యోగులు అవుతారా? అని ప్రశ్నిస్తే, కారని జవాబు వస్తుంది.

ఇంద్రియానందములలో మునిగి అవే పరమావధులని మళ్ళీ మళ్ళీ వాటి కోసమే ప్రయత్నించడం వెర్రితనం. అది లౌకిక పద్ధతి. వాటిని ఆధారములుగా తీసికొని తన అంతరాంతరములకు మునుగుట తంత్రములు చెప్పునట్టి ధారణా విధానము. ఇవి రెండూ పరస్పరమైన విరుద్ధ పద్ధతులు. ఈ భేదమును స్పష్టంగా గమనించాలి.

ప్రతి ఆనందములోనూ పరానందపు ఛాయ ఉంటుంది. చూచే కిటుకు మనకు తెలియాలి. ఆ కిటుకును నేర్పించునదే తంత్రము. జారిపోతున్న ఆనందమును జారకుండా నిలపడమే ఆ కిటుకు. దీనికి, బాహ్యముతో పనిలేదు. ధ్యాని యొక్క లోలోపలనే ఇది జరుగుతుంది. అయితే, దీనికి ధ్యానశక్తి కావాలి. ధ్యానంలో లోతులు అనుభవంలో తెలియాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఈ ధారణలు సాధ్యములౌతాయి.

“భోగ యోగాత్మకం కౌలమ్” అన్నట్లుగా ఇంద్రియభోగములను యోగముగా మార్చుకొనుటయే తంత్రయోగము.

శ్లో|| అనాగతాయాం నిద్రాయాం ప్రసప్తే బాహ్యాగోచరే

సావస్థా మనసా గమ్యా పరా దేవీ ప్రకాశతే ||

76

బాహ్యప్రపంచము గోచరించుట ఆగిపోయి, నిద్ర ఇంకను రాని మధ్యస్థితి యందు మనస్సును నిలిపినచో పరాదేవి అక్కడ ప్రత్యక్షమౌతుంది.

ఇది నిద్రాధారణ. ఇది కూడా మనందరకూ అనుభవమే. మనము నిద్రపోవుటకు ముందు, మామూలుగా ఆలోచించే ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. కానీ నిద్రలోకి ఇంకనూ జారుకొనము. ఆ స్థితి ఒక విధమైన సంభిలాగా ఉంటుంది. నిజమునకు అది కూడా సంధ్యాస్థితియే. కాకుంటే అది బాహ్యసంధ్య కంటే భిన్నమైనట్టి అంతస్సంధ్య. ఆ స్థితి అతి కొద్దిసేపే ఉంటుంది. వెంటనే దాని నుండి నిద్రలోనికి జారిపోవడం జరుగుతుంది. అట్లా జారిపోకుండా, ఆ సంధ్యాస్థితియందే మనస్సును నిలుపగలిగితే అక్కడ పరాశక్తి అనేది అనుభవంలోకి వస్తుంది. అయితే, ఈ స్థితిలో ఎక్కువసేపు ఉండటం సాధ్యం కాదు. అలా సాధ్యం కావాలంటే, మళ్ళీ దానికి ధ్యానశక్తి ఉండాలి.

శ్లో|| తేజసా సూర్యదీపాదేరాకాశే శబలీకృతే

దృష్టిర్నివేశ్యా తత్రైవ స్వాత్మరూపం ప్రకాశతే ||

77

సూర్యకాంతి లేదా దీపకాంతి వంటి వాటిచేత, కదలుచున్నట్లు రంగురంగులతో మెరయుచున్నట్లు కనుపించు శూన్యము మీద దృష్టి నిలిపి ధ్యానించుట చేత ఆత్మదర్శనం కలుగుతుంది.

దీపముగాని, సూర్యుడుగాని, లేదా ఇతరములైన కాంతిని విరజిమ్ము వస్తువులుగాని వాటి చుట్టూ ఉన్నట్టి ఆకాశమునందు ఒక విధమైన కదలికను కలిగిస్తాయి. ఆ కదలిక ఎడారిలో ఎండమావిలాగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. దాని మీద గనుక దృష్టి నిలిపి ధ్యానించినట్లైతే, అక్కడే ఆత్మదర్శనం అవుతుందని ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది.

ఈ సాధన వల్ల, ఆత్మలను చూడగలిగే శక్తి సాధకునకు వస్తుంది. ఇది కూడా ఒక సూక్ష్మ సాధనయే. దీనిని గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను.

శ్లో|| కరంకిణ్యా క్రోధనయా భైరవ్యా లేలిహానయా

భేచర్యా దృష్టికాలేచ పరావాప్తి ప్రకాశతే ||

78

ఈ విధమైన దృష్టి చేత కరంకిణి, క్రోధన, భైరవి, లేలిహాన, భేచరి, మొదలైన ముద్రలు వాటంతట అవే కలుగుతాయి. వాటి వల్ల పరావస్థ కలుగుతుంది.

ఈ విధముగా దృష్టిని నిలిపి చూడగా చూడగా పై ముద్రలన్నీ

వాటంతట అవే సాధకునికి కలుగుతాయి. ఆ ముద్రలు కలిగిన స్థితులలో తదేకముగా ఉండగా వాటి లోలోపల, వాటికి ఆధారముగా గల పరావస్థలో మనస్సు ప్రవేశిస్తుంది.

ముద్రలన్నవి మనస్సు యొక్క స్థితులు. మనస్సు ఒక్కొక్క స్థితిలో ఉన్నప్పుడు శరీరము దానికి తగినట్లుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటుంది. దీనినే నవీనులు “బాడీ లాంగ్వేజి” అంటున్నారు. ముఖ్యముగా చేతులన్నవి మనస్సు యొక్క స్థితులను ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటాయి. ఈ విషయం సైకాలజిస్టులకు తెలుసు. మన చేతులను మనం పెట్టుకున్న భంగిమను బట్టి మన మానసికస్థితి ఏమిటన్నది వారు అంచనా వేయగలరు. ముద్రలంటే చేతుల యొక్క భంగిమలే. అయితే, తంత్రయోగ సాధనలో వీటి ఉపయోగం వేరు.

మనస్సు యొక్క స్థితి ముద్రలుగా మారుతుందని చెప్పినాను కదా ! కనుక ఆ ముద్రలను మనం పట్టినట్లైతే, అనగా ఆ భంగిమలలో చేతులను ఉంచినట్లయితే, దానికనుగుణమైన మానసిక స్థితిని మన లోలోపల కల్పించుకొనగలము. ఇది ఒకవిధమైన “రివర్స్ ఇంజనీరింగ్” లాంటి ప్రక్రియ.

పైన చెప్పిన కరంకిణి, క్రోధన, భైరవి, లేలిహాన, భేచరి మొదలగు ముద్రలు మనలో కలిగినప్పుడు మనకు ఏయే మానసిక ప్రాణిక స్థితులు కలుగుచున్నవో మనకు తెలుస్తుంది. కనుక మళ్ళీ అవే స్థితులను మనం పొందవలెనని అనుకున్నప్పుడు, మన చేతులను ఆయా ముద్రలలో ఉంచడం ద్వారా ఆయా అంతరికానుభవములు మనకు కలుగుతాయి. అనగా, ముద్రలనేవి ధ్యానానుభవములకు ఉత్తేరకములు (ట్రీగ్గర్స్) గా పనిచేస్తాయి. ఈ ముద్రా రహస్యములు చక్కగా అర్థమైతే, వాటి సహాయంతో, అంతరిక ధ్యాన స్థితులలోకి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మనం ప్రవేశించగలుగుతాము. ఇది యోగరహస్యము. అనుభవజ్ఞుడైన గురువు నుండి ప్రత్యక్షముగా నేర్చుకొనవలెను.

శ్లో|| మృద్వాసనే స్థిజైకేన హస్తపాదౌ నిరాశ్రయమ్

నిధాయ తత్త్వసంగేన పరా పూర్ణా మతిర్భవేత్ ||

79

మెత్తని ఆసనమున ఒక పిరుదునానించి కూర్చొని, చేతులను

కాళ్ళను నిరాధారముగా ఉంచి, ధ్యానించుట ద్వారా మనస్సు పరావస్థను అందుకొంటుంది.

ఇది 'యోగముద్ర' వంటి ఒక విధమైన ఆసనము. దీనినే ఏకపాద వీరాసనమని పిలుస్తారు. దీనిని కేరళ రాష్ట్రపు వీర విద్యయగు కలారిపాయట్టు నందు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆసనమున కూర్చొన్నపుడు వెన్నెముక అడుగు భాగమందు మడమ యొక్క ఒత్తిడి చేత మూలబంధమేర్పడి ప్రాణము సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవేశిస్తుంది. అప్పుడు మనస్సు దానంతట అదే నిరాధారమై శూన్యస్థితి కలుగుతుంది.

మూలబంధము, కుండలినీ జాగృతి, ప్రాణమును సుషుమ్నా మార్గమున ఊర్ధ్వమునకు నడపించుటలు ఈ సాధనలో భాగములు. లలితా సహస్ర నామమున ఈ సాధన — 'యోనిముద్రా త్రిఖండేశీ త్రిగుణాంబా త్రికోణగా' అనే నామమున నిగూఢముగా చెప్పబడి యున్నది

శ్లో|| ఉపవిష్యాసనే సమ్యగ్బాహూ కృత్వార్ధకుంచితౌ

కక్షవ్యోమ్ని మనః కుర్వన్ శమమాయాతి తల్లయాత్ ||

80

ఆసనమున కూర్చొని బాహువులను కుంచించి వాని మధ్యనున్న శూన్యమున మనస్సును నిలుపుట ద్వారా మనస్సు లయమును పొందుతుంది.

ఇది ఒక విధమైన యోనిముద్ర. దీనినే శూన్యముద్ర అని కూడా పిలుస్తారు. పద్మాసనమున గాని, సిద్ధాసనమున గాని, సుఖాసనమున గాని కూర్చొని చేతులతో ఈ ముద్రను పట్టి, ఆ ముద్ర యొక్క మధ్యనున్న శూన్యమును చూచుచూ అందే మనస్సును ఏకాగ్రము చేయడం వల్ల, సహజకుంభకం సిద్ధించి, మనస్సు నిశ్చలమై, శూన్యమునందు లయమౌతుంది.

వీరవిద్యలయందు కూడా ఈ ముద్రా ప్రదర్శనము కలదు. మనస్సును నిశ్చలము, నిరాధారము చేసి ప్రత్యర్థిని ఎదుర్కొనుటకు వీరవిద్యలలో దీనిని వాడతారు.

శ్లో|| స్థూల రూపస్య భావస్య స్తబ్ధాం దృష్టిం నిపాత్య చ

అచిరేణ నిరాధారం మనః కృత్వా శివం వ్రజేత్ ||

81

ఏదైనా స్థూలరూపము యొక్క భావము నందు దృష్టిని నిశ్చలముగా నిలుపగా అతిత్వరలో అది నిరాధారమై శివస్థితిని అందుకొంటుంది.

ఒక ప్రతీకయందు దృష్టిని ఏకాగ్రముగా నిలిపి, మనస్సును ఆలోచనారహితముగా ఉంచుటవల్ల ఈ ధారణయందు చెప్పబడిన స్థితిని అందుకొనవచ్చును. ఇది కూడా అనుభవైకవేద్యమైన స్థితియే. ఇంత చిన్న సాధనతోనే శివస్థితి కలుగుతుందని చెప్పబడుట ఏమి? ఇది నిజమేనా? యని సందేహము రావచ్చును. ఈ సాధనలన్నియు పైపైకి చిన్నవిగానే కనిపిస్తాయి. కానీ వీటిలో చాలా లోతులుంటాయి.

హఠయోగమున కూడా త్రాటకమను అభ్యాసము కలదు. దీపము వంటి ఏదేని వస్తువును తదేక దృష్టితో చూచుటయే త్రాటకము. కానీ మనస్సు నిశ్చలముగా ఆలోచనా రహితముగా ఉండవలెను. కనీసము, మనము చూచుచున్న వస్తువును గురించి కూడా చింతించరాదు. ఇప్పుడర్థమైనదా ఇది చిన్న సాధన కాదని?

చూచుచున్న వస్తువు ప్రధానము కాదు. అదియొక ఆధారము. “అచిరేణ నిరాధారం మనః కృత్వా శివం వ్రజేత్” అనుటను బట్టి మనస్సును ఏకాగ్రము మరియు నిరాధారము చేసినప్పుడు మాత్రమే శివస్థితి కలుగుతుందన్నది ముఖ్యవిషయము.

శ్లో|| మధ్య జిహ్వే స్ఫూరితాశ్చే మధ్యే నిక్షిప్య చేతనామ్

హోఽఛారం మనసా కుర్వంస్తతః శాంతే ప్రళీయతే ||

82

నాలుక మధ్యమును శూన్యమున ఉంచి అక్కడే మనస్సును నిలిపి హఠాకమును మనస్సులో జపించుట ద్వారా అది శాంతిలో లీనమౌతుంది.

ఇది ఖేచరీముద్రా సాధన.

ఖేచరీముద్రను బట్టి, మనస్సును నాలుక యొక్క మధ్యభాగమున ఉంచి శివజీజమగు హఠాకమును మనస్సులో జపించవలెను. అప్పుడు శాంతభావములో మనస్సు లీనమౌతుంది. లేదా, తెరచిన నోటి మధ్యలో నాలుకను ఉంచి, నాలుక కొనయందు మనస్సును నిలిపి, శూన్యభావనతో ‘హ’కారమును జపించినచో కూడా ఇదే ఫలితము కలుగుతుంది. వేదములలో ఇది ‘ఇంద్రయోని విద్య’గా చెప్పబడింది.

ఇవన్నియు సాధనా రహస్యములు. ఈ ప్రక్రియలను పుస్తకము చదివి అర్థము చేసికొనుట సాధ్యము కాదు. కొన్ని ప్రక్రియలను పూర్తిగా వివరించడమూ సాధ్యము కాదు. గురుముఖతా నేర్చుకొనవలెను.

శ్లో|| ఆసనే శయనే స్థిత్యా నిరాధారం విభావయన్

స్వదేహం మనసి క్షీణే క్షణాత్ క్షీణాశయో భవేత్ ||

83

కూర్చున్నా పడుకొని యున్నా తన దేహమునకు ఏ ఆధారము లేదని ధ్యానించుట వల్ల మనస్సులోని ఆశలు ఆ క్షణమే క్షీణించి పోతాయి.

లలితా సహస్ర నామములలో 'నిత్యముక్తా నిర్వికారా నిష్ప్రపంచా నిరాశ్రయా' అని ఒక నామము కలదు. ఈ శ్లోకము ఇదే భావనను ధారణగా ఉపదేశించుచున్నది.

విశ్వమున అన్ని గ్రహములు, నక్షత్రములు నిరాధారముగా శూన్యమున వ్రేలాడుచున్నవి. నిజమునకు మన దేహములు కూడా అంతే. కానీ మనకు భూమి ఆధారమని మనము భావిస్తూ ఆ భావనకు అలవాటు పడి ఉంటాము. అది నిజము కాదు. మనము కూడా భూమివలె, శూన్యమున నిరాధారముగానే యున్నాము. ఈ భావన ప్రారంభమున భయమును పుట్టిస్తుంది. కానీ ఇది సత్యము. కనుక, శూన్యమున మన దేహము నిరాధారముగా ఉన్నదని, ఎటుచూచినా చిమ్మచీకటి తప్ప ఇంకేమీ లేదని, ఆధారము లేదని, దృఢముగా ధ్యానించినచో మనస్సు ఆ క్షణమునందే ఆశలను వదిలిపెట్టి తాను కూడా నిరాధారమై పోతుంది. అప్పుడు శివస్థితి లభిస్తుంది.

శ్లో|| ఛలాసనే స్థితస్యాద శనైర్వా దేహచాలనాత్

ప్రశాంతే మానసే భావే దేవి దివ్యాఘమాప్పుయాత్ ||

84

ఆసనమున కూర్చొని దేహమును మెల్లిగా ఊపుట ద్వారా మనస్సు ప్రశాంత స్థితి నందు కొంటుంది. దాని వల్ల దివ్యస్థితి కలుగుతుంది.

ఒక ఆసనమున కూర్చుని దేహమును మెల్లిగా ముందుకు వెనుకకు ఊపవలెను. మనస్సును ప్రశాంతముగా ఉంచవలెను. అప్పుడు దివ్యమార్గము గోచరిస్తుందని ఈ ధారణ చెబుతుంది. ఇంతమాత్రము

చేతనే ధ్యానము సిద్ధిస్తుందా యని అనుమానము కూడదు. దీనిలో చాలా లోతులున్నవి.

దేహమును ఈ విధముగా ఊపుటవలన, దానికున్న ఘనత్వము క్రమముగా జారిపోతుంది. శరీరము ఒక వాయుపదార్థమన్న అనుభవము లభిస్తుంది. అప్పుడు మనస్సు కూడా తన ఘనత్వమును వదిలి ప్రశాంతతను పొందుతుంది. ఆ ప్రశాంత మధ్యమున శివస్థితి లభిస్తుంది. ధ్యానమునందున్నపుడు దానంతట అదే దేహము మెల్లిగా ఊగుటను మనము గమనించవచ్చు. ఇది రక్తప్రసరణ, శ్వాస ఆడుట, హృదయస్పందనలతో మనస్సు అనుసంధానం కావడం వల్ల జరుగుతుంది. దానిని కూడా దాటి ఇంకా లోతుకు వెళ్ళడం వల్ల ఈ శ్లోకమున చెప్పిన స్థితి లభిస్తుంది.

శ్లో|| ఆకాశం విమలం పశ్యన్ కృత్వా దృష్టిం నిరంతరమ్

స్తబ్ధత్వా తత్క్షణద్దేవి భైరవం వపురాప్పుయాత్ ||

85

దృష్టిని తదేకముగా మేఘములు లేని ఆకాశమున నిలుపుట ద్వారా మనస్సు స్తబ్ధమై ఆ క్షణముననే భైరవ స్థితి కలుగుతుంది.

ఇక్కడ నుండి ఆకాశధారణలు చెప్పబడుచున్నవి.

ఇది మరియొక విధమగు శూన్యధ్యానము. మేఘములు లేని నిర్మలాకాశము చాలాసార్లు మనకు గోచరమౌతూ ఉంటుంది. ఆకాశము క్రింద వెల్లకిలా పడుకొని, దానియందు దృష్టిని తదేకముగా నిలుపుటవల్ల కొద్దిసేపటికి మనస్సు నిశ్చలమై పోతుంది. ఆకాశము యొక్క లక్షణములు - నిర్మలత్వము, అగాధము, శూన్యములు. ఈ లక్షణముల పైన మనస్సు అసంకల్పితముగా ధ్యానించుట మొదలు పెడుతుంది. వాటిలో మునిగి లోలోతులకు మనస్సు చేరినప్పుడు భైరవస్థితి ఆ క్షణమునందే ఉద్భవిస్తుంది.

శ్లో|| లీనం మూర్ధ్ని వియత్సర్వం భైరవత్వేన భావయేత్

తత్సర్వం భైరవాకార తేజస్తత్వం సమావిశేత్ ||

86

ఆకాశమంతయును భైరవుడనగు తన యొక్క శిరస్సునందు లీనమగుచున్నట్లు ధ్యానించవలెను. అదంతయు భైరవాకారముగా

తేజస్సుగా గోచరిస్తుంది.

ఇది మరియొక ఆకాశధారణ. ఆకాశము మొత్తము తన నొసటి పైభాగమున లీనమై పోవుతున్నట్లు దృఢముగా ధ్యానించగా, ఆ ఆకాశమంతయు తన యొక్క తేజస్సును భావముదయిస్తుంది. అనగా, ఆకాశతత్త్వమునకు పైనున్న స్థితియందు మనస్సు లీనమౌతుంది. ఆకాశమునకు పైనున్నది భైరవత్వమే గనుక, ఈ ధారణ వల్ల తనయందు భైరవస్థితి ఉదయిస్తుంది.

పంచభూతములలో ఆకాశము కూడా ఒకటి. ఆకాశమునకు ఆధారముగా ఉన్నదేమిటి? యన్న ప్రశ్నకు సైన్సు కూడా సమాధానము చెప్పలేకపోవుచున్నది. పంచభూతములు పరబ్రహ్మము నుండియే ఉద్భవించినవని ఉపనిషత్తులు చెప్పుచున్నవి. భైరవుడనగా పరబ్రహ్మమే. ఆకాశము కూడా ఆయన నుండియే ఉద్భవించినది. కనుక ఆకాశము తనలోనే లీనమైపోవుతున్నట్లుగా భావించగా ఆ ధారణా బలము చేత భైరవస్థితి తనలోనే కలుగుచున్నది.

శ్లో|| కించిద్జ్ఞా తం ద్వైతదాయీ బాహ్యలోకస్తమః పునః

విశ్వాది భైరవం రూపం జ్ఞాత్వానంత ప్రకాశ భ్రుత్ ||

87

బాహ్యలోకములో ఉన్నట్టి చీకటిని చూచి దాని ద్వైతస్థితిని తెలిసికొన్న పిదప విశ్వరూపియైన భైరవుని అదే విధముగా తెలిసీకొన్నచో అనంతమైన ప్రకాశము కలుగుతుంది.

ఇచ్చట నిశా (చిమ్మచీకటి) ధ్యానములు చెప్పబడుచున్నవి.

ద్వైతము (రెండవది) కనుపించుటకు వెలుగు కావలెను. కానీ చీమ్మచీకటి రాత్రియందు వెలుగు ఉండదు. కనుక ద్వైతము అదృశ్యమైపోతుంది. అనగా వెలుగు ద్వైతమును కలిగిస్తుంది. చీకటి అద్వైతముగా భాసిస్తుంది. కనుకనే లోకులకు చీకటి అంటే భయము కలుగుతుంది. అద్వైతమును సామాన్య జీవులు భరించలేరు. ఎందుకంటే, దానిలో వారి యొక్క వ్యక్తిత్వమే అదృశ్యమౌతుంది. వారి ఉనికి లేకుండా పోతుంది. అదే అద్వైతము. అందుకనే, అద్వైతము అనేది ఉపన్యాసములిచ్చుటకు బాగుంటుంది గాని అనుభవమునకు

కాదు. అద్వైతానుభవము సామాన్య విషయము కాదు. తానే లేకుండా అయిపోవడానికి సిద్ధపడిన వాడే ఈ అనుభవమునకు అర్హుడు.

ఈ విధమగు ఎరుకతో, విశ్వమంతయూ నిండియున్న చీకటి తానేనని భావించవలెను. అప్పుడా చీకటే అనంతమైన వెలుగుగా మారుతుంది. అనగా అద్వైతము నుండి ద్వైతముద్భవిస్తుంది.

శ్లో|| ఏవమేవ దుర్నిశాయాం కృష్ణపక్షాగమే చిరమ్

తైమిరం భావయన్ రూపం భైరవం రూపమేష్యతి ||

88

కృష్ణపక్ష రాత్రులలో చిమ్మచీకటిని ఈ విధముగా ధ్యానించుట వలన భైరవుని రూపము గోచరమౌతుంది.

ఈ విధముగా కృష్ణపక్షపు రాత్రులలో ఒంటరిగా ఆకాశము క్రింద పరుండి, ఆ చీకటినే భైరవ రూపమని ధ్యానించుట వల్ల భైరవస్థితి అనుభవమౌతుంది.

ఆకాశమున కనిపిస్తున్న చిమ్మచీకటి తానేయని అది తన రూపమే యని, దానికి తనకూ భేదము లేదని దృఢముగా ధ్యానించవలెను.

శ్లో|| ఏవమేవ వినీల్యాదౌ నేత్రే కృష్ణాభమాగ్రతః

ప్రసార్య భైరవం రూపం భావయంతన్తన్యాయో భవేత్ ||

89

కనులు మూసికొన్నప్పుడు కనిపించు చీకటిని భైరవుని రూపముగా ధ్యానించుట వలన దానియందే తన్మయత్వము కలుగుతుంది.

చీకటియన్నది మనము కనులు తెరచినప్పుడే కాదు, కనులు మూసినప్పుడు కూడా లోలోపల కనిపిస్తుంది. అనంతమైన ఆ చీకటే తానని, అదే భైరవరూపమని దానియందే మనస్సును లగ్నము చేయుటవల్ల మనస్సు భైరవాకృతిని పొందుతుంది.

శ్లో|| యస్య కస్యేంద్రియస్యాపి వ్యాఘాతాచ్చ నిరోధతః

ప్రవిష్టస్యాద్వయే శూన్యే తత్రైవాత్మా ప్రకాశతే ||

90

ఇంద్రియములను ఎక్కడికక్కడే నిరోధించడం వల్ల అద్వితీయమైన శూన్యమున యోగి ప్రవేశిస్తాడు. అచ్చటనే ఆత్మప్రకాశము గోచరమౌతుంది.

ఇంద్రియనిరోధమనగా మనోనిరోధమే. ఇంద్రియములు తలుపుల

వంటివి. వాటి ద్వారా మనస్సు బయటకు ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. కనుక ఇంద్రియములను నిరోధించుట యనగా, మనస్సును నిరోధించుటయే.

మనస్సు ఎక్కడెక్కడకు పోతూ ఉంటుందో, అక్కడక్కడే దానిని నిరోధించాలి. మనస్సును ఇంద్రియ విషయముల నుండి వెనుకకు మరల్చుటయే ప్రత్యాహారమని వేదాంత, యోగ సాంప్రదాయములలో మనకు దర్శనమిస్తుంది.

**శ్లో|| యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం
తతస్తతో నియమ్యేత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ||**

అస్థిరముగా మనస్సు ఎక్కడెక్కడకు పరుగెత్తుతూ ఉంటుందో అక్కడక్కడ నుంచి దానిని మరల్చి ఆత్మయందు స్థిరముగా నిలుపవలెనని భగవద్గీత (6:26) చెప్పుచున్నది. ఇది కూడా ఇటువంటి సాధనా విధానమే.

పంచేంద్రియములను, మనస్సును, అవి తలెత్తకుండా వానివాని మూలములలో నిరోధించుటవలన అద్వితీయమగు శూన్యస్థితి యందు యోగి ప్రవేశిస్తాడు. ఆ శూన్యము యొక్క హృదయమున ఆత్మస్థితి ప్రకాశిస్తుంది.

**శ్లో|| అబిందుం అవిసర్గం చ అకారం జపతో మహాన్
ఉదేతి దేవి సహసా జ్ఞానౌఘ పరమేశ్వరః ||**

91

ఓ దేవీ ! బిందువు లేనిది, విసర్గము లేనిది యగు 'అ' కారమును జపించడం వల్ల పరమేశ్వర జ్ఞానం వెంటనే ఉదయిస్తుంది.

ఇప్పుడు జపవిధానములు చెప్పబడుచున్నవి.

బిందువుతో కూడిన అకారము - అం. విసర్గతో కూడిన అకారము - 'అః'. ఈ రెండునూ లేనిదైన అకారము - 'అ'. మహాన్ అనగా - అనంతమైన 'అ' కారమును జపించడం వల్ల ఆ జపము పరమేశ్వర స్థితిని వెంటనే కలిగిస్తుంది.

ఎట్లనగా - అర్థము లేని శబ్దము మనస్సును వెంటనే నిశ్చలము గావిస్తుంది. 'అ' కారమునకు సృష్టికర్త యగు బ్రహ్మదేవుడని అర్థమున్నది. ఒక అర్థము కాదు, సంస్కృతమున ఈ శబ్దమునకు చాలా అర్థములున్నవి.

కానీ ఆ అర్థముల మీద మనస్సును నిలుపరాదు. ఉత్త శబ్దమును మాత్రమే గమనించవలెను. 'అ' అన్న శబ్దమును సరిగా ఉచ్చరించినచో అది వెంటనే మనస్సును స్తబ్దము గావిస్తుంది.

ఇటువంటి ధ్యాన విధానములను పూర్తిగా వివరించడం సాధ్యం కాదు. వీటిని చదివి అర్థం చేసుకోవడం కూడా కష్టమే. కనుక వీటిని గురుముఖతా నేర్చుకోవలెను.

**శ్లో|| వర్ణస్య సవిసర్గస్య విసర్గాంతం చితిం కురు
నిరాధారేణ చిత్తేన స్పృశేద్ బ్రహ్మ సనాతనమ్ ||**

92

ఏదైనా అక్షరమును విసర్గతో కలిపి ఉచ్చరించుచూ దాని అంతమునందు మనస్సును దగ్ధము చేయగా, చిత్తము నిరాధారమై, సనాతనబ్రహ్మమును అందుకొంటుంది.

ఒక అక్షరము విసర్గతో అంతమైనప్పుడు 'హ్' అను శబ్దము ఉద్భవిస్తుంది. 'హ' కారము శివస్వరూపము. అనగా అగ్నిమయము. ఏదేని బీజాక్షర జపసమయమున అంతమున యున్నట్టి విసర్గనుచ్చరించు నప్పుడు ఆ విసర్గ శబ్దము శూన్యమున లయించునప్పుడు దానితో కలిపి మనస్సును కూడా శూన్యమున లయింప జేయవలెను. అప్పుడు చిత్తము నిరాధారమైపోయి, సనాతన బ్రహ్మమును పొందుతుంది. ఈ బ్రహ్మమునకే తంత్రములలో భైరవుడని పేరు.

మనస్సును శూన్యమున లయింప జేయుటకు ఎన్నో విధానములు కలవు. వాటిలో ఇదియొక విధానము.

**శ్లో|| వ్యోమాకారం స్వమాత్మానం ధ్యాయేద్భగ్గిరనావృతమ్
నిరాశ్రయా చితిః శక్తిః స్వరూపం దర్శయేత్తదా ||**

93

తన ఆత్మయే ఆకాశముగా అన్ని దిక్కులలోనూ నిండినట్లు ధ్యానించగా చిత్తము నిరాశ్రయమై తన శక్తియైన స్వస్వరూపమును దర్శింపజేస్తుంది.

ఇది కూడా ఆకాశధారణయే. తన చుట్టూ అన్ని దిక్కులలోనూ నిండి కన్పించుచున్న ఆకాశమును తానేయని ధ్యానించుట వలన, చిత్తమునకు

ఒక ఆధారమన్నది లేక, నిరాశ్రయమై, తన స్వస్వరూపమైన భైరవత్వమును దర్శింపజేస్తుంది.

శ్లో|| కించిదంగం విభిద్యాదౌ తీక్ష్ణసూచ్యాదినా తతః

తత్రైవ చేతనాం యుక్త్వా భైరవే నిర్మలా గతిః ||

94

తన యొక్క ఏదైనా శరీర భాగమును సూచితేత కొద్దిగా భేదించి అచ్చట తన యొక్క చేతనను నిలుపగా నిర్మలమైన భైరవతత్త్వం అనుభవమౌతుంది.

మనస్సు ఏకాగ్రమగుటకు ఎన్నో ఉపాయములు తంత్రమున ఇవ్వబడినవి. మన జీవితమున సహజముగా మనస్సు ఏకాగ్రమగు పరిస్థితులు ఎన్నో కలుగుతూ ఉంటాయి. వీటిని గమనించిన తాంత్రికులు వీటినే ధ్యానమునకు ఆలంబనలుగా తీసికొన్నారు. వాటిలో ఒకటి ఈ విధానము.

మనకు ఏదైనా నొప్పి కలిగినప్పుడు మనస్సు ఆ నొప్పి మీద వెంటనే ఏకాగ్రమౌతుంది. ఆ సమయంలో మనకు ఇంకే విషయమూ గుర్తురాదు. ఒకవేళ మనము బలవంతముగా ఇంకొక విషయమును చింతించ వలెనన్నా కూడా, అది సాధ్యం కాదు. కనుక ఆ నొప్పినే ధ్యానమునకు ఆలంబనగా తీసికొన్నారు తాంత్రికులు.

శ్రీ రామకృష్ణుల జీవితమున ఈ సంఘటన జరిగినది.

శ్రీ రామకృష్ణునకు అద్వైతానుభవమును కలిగించే నిమిత్తమై తోతాపురి యతీంద్రుడు దక్షిణేశ్వర కాళికాలయమునకు కాళీమాత చేత రప్పించబడినాడు. కానీ అప్పటికే శ్రీ రామకృష్ణులు సవికల్ప సమాధి యందు కాళీమాతను నిత్యమూ దర్శించే స్థితిలో ఉంటున్నారు. కళ్ళు మూసుకుంటే చాలు ఆయనకు సచ్చిదానందరూపిణి యైన కాళీమాత దర్శనం కలుగుతూ ఉండేది. నిర్వికార నిర్గుణ బ్రహ్మము మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యమని తోతాపురి ఆజ్ఞ. ఏ దేవతా రూపమునూ ధ్యానించుటను తోతాపురి ఒప్పుకొనడు. ఆయన పరమాద్వైతి.

శ్రీ రామకృష్ణులు కన్నులు మూసికొన్న వెంటనే వెలుగుతో కూడిన కాళీమాత స్వరూపము ఆయన మనస్సులో ప్రత్యక్షమయ్యేది.

ప్రేమమయిగా ఉన్నట్టి ఆ స్వరూపమును దాటి పైకి పోవుట ఆయనకు అసాధ్యమయ్యింది. దానిని గమనించిన తోతాపురి, పంచవటిలో పడి ఉన్న ఒక గాజు ముక్కను తీసికొని, దానితో శ్రీ రామకృష్ణుని భూమధ్యమున గట్టిగా నొక్కి గాయమును చేస్తాడు. రక్తము కారుచున్న ఆ గాయము మీదా, ఆ నొప్పి మీదా మనస్సును లగ్నము చెయ్యమని ఆయన ఆదేశిస్తాడు. నొప్పి వల్ల అచ్చట మనస్సు సహజముగా ఏకాగ్రమౌతుంది. అదే ఆజ్ఞాచక్ర స్థానము గనుక ఆ స్థానమున మనస్సును లగ్నము చేసిన శ్రీ రామకృష్ణులు మాత యొక్క రూపమును సునాయాసముగా దాటి ఆమె యొక్క రూపాతీత స్థితిని దర్శించగలుగుతారు. ఆ క్షణములోనే నిర్వికల్ప సమాధిని అందుకున్న ఆయన ఆ స్థితిలో మూడు పగళ్ళు మూడు రాత్రులు ఉండిపోతారు. దీనిని దర్శించిన తోతాపురి యతీంద్రుడు ఆశ్చర్యముతో నిర్ఘాంతపోతాడు. ఇది శ్రీ రామకృష్ణుల జీవితమున జరిగినట్టి సంఘటన.

తంత్రమున చెప్పబడిన ఈ ప్రక్రియయే, శ్రీ రామకృష్ణులకు అద్వైతసాధనను నేర్పించు సందర్భమున తోతాపురి యతీంద్రుని చేత వాడబడినది.

**శ్లో|| చిత్తాద్యంతః కృతిర్నాస్తి మమాంతర్భావయేదితి
వికల్పానామభావేన వికల్పైరుంజితో భవేత్ ||**

95

చిత్తము మొదలగునవి తనలో లేవని ధ్యానించగా, మనస్సు తన చంచలత్వమును వదిలి వికల్ప రహితమౌతుంది.

ఇప్పటి వరకూ ఒక బాహ్యధారముతో మనస్సును నియంత్రించు విధానములు చెప్పబడినవి. అవి ప్రాథమిక సాధనలు. వాటియందు ఉత్తీర్ణుడైన తదుపరి ఈ సాధనలను చేసే ప్రజ్ఞ కలుగుతుంది. కనుక, ఇచ్చటి నుండి, మనస్సును సరాసరి నియమించు ప్రక్రియలు చెప్పబడుచున్నవి.

అంతఃకరణమునకు - మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము - అనబడు నాలుగు స్థితులున్నవి.

మనస్సనగా - ఆలోచించుట.

బుద్ధి యనగా - నిర్ణయించుట.

చిత్తమనగా - లోతుగా చింతించుట.

అహంకారమనగా - నేనన్న స్పృహ.

ఈ నాలుగు తనలో లేవని దృఢముగా ధ్యానించినచో, కాల క్రమమున, వీటికి అతీతమైన స్థితిలో ఉండటం సాధ్యమౌతుంది. ధ్యానించుట యనగా, ఈ ప్రక్రియలకు అతీతమైన స్థితిలో తానుండుటను అభ్యాసము చేయుట. తనలో తాను మునుగుట వల్లనే ఇది సాధ్యమౌతుంది. ఈ విధముగా చేయగా చేయగా కొంతకాలమునకు ఈ నాలుగు స్థితులకు లోలోపల ఉన్నట్టి స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది. అదే ఆత్మస్థితి.

శ్లో|| మాయా విమోహినీ నామ కలాయా కలనం స్థితమ్

ఇత్యాదిధర్మం తత్త్వానాం కలయన్న పృథగ్భవేత్ ||

96

ప్రపంచమునందు మోహమును కలిగించునదే మాయ. ఇది కల్పనలను కలిగిస్తుంది. తత్త్వముల యొక్క ధర్మములను చక్కగా తెలిసికొన్నచో వాని కల్పనలన్నీ ఆగిపోతాయి. అప్పుడు సాధకునిపైన మాయ యొక్క పట్టు నశిస్తుంది.

వ్యామోహమే మాయ. అది వస్తువుల మీదగాని, మనుషుల మీదగాని ఉంటుంది. ఈ వ్యామోహమనేది మనిషిని ఆడిస్తూ ఉంటుంది. మన ఆలోచనలు, మనం చేసే పనులు, మన ప్రవర్తనలు అన్నీ ఈ వ్యామోహము అనే దానిచేత నడిపింపబడుతూ ఉంటాయి. దీని పట్టునుండి విడిపడినప్పుడు మాత్రమే మనిషి స్వచ్ఛముగా, నిర్మలముగా ఉండగలుగుతాడు.

ప్రపంచము పాంచభౌతికము. పంచతత్త్వమయము. పంచేంద్రియములకు పంచభూతములకు సంబంధమున్నది. ఇవి తనను ఎట్లా ఆకర్షిస్తున్నవి? ఎట్లా తనను బంధిస్తున్నవి? తనను ఎట్లా దారి తప్పిస్తున్నవి? శాంతిని తనకు ఎట్లా దూరం చేస్తున్నవి? అన్న విషయములను బాగుగా అర్థము చేసికొన్నచో వాటి కల్పనలు ఆగిపోతాయి. అనగా, సాధకుని బంధించే వాటి ఆటలు ఆగిపోతాయి. అప్పుడు తనదైన నిర్మలస్థితిలో సాధకుడు ఉండిపోతాడు. మనస్సు తన ఆందోళనను వదిలి నిర్మలస్థితిలో ఉంటుంది. అనగా, మనస్సు యొక్క కల్లోలము శాంతిస్తుంది. ఇది మాయను జయించే ఒక పద్ధతి.

శ్లో|| ఝగీతీచ్ఛాం సముత్పన్నామవలోక్య శమం నయేత్

యథా ఏవ సముద్భూతా తతస్తైవ లీయతే ||

97

మనస్సునందు లేచుచున్న సంకల్పములను చక్కగా గమనించి వాటిని అచ్చటనే శాంతింపజేసినచో ఎక్కడ అవి పుట్టినవో అక్కడనే లీనమైపోతాయి.

ఈ ధ్యానములన్నింటిని చేయుటకు లోతైన పరిశీలన అవసరము. ముందుగా దానిని సంపాదించిన తరువాతనే ఈ ధారణలను అభ్యాసము గావించాలి. అనగా, ఒకేసారి ఈ సాధనలను చేయుట ఎవరికీ సాధ్యము కాదు. వీటికి ముందు యమనియమాదులు, ఆసన సిద్ధి, ప్రాణాయామ సిద్ధి మొదలైన కొన్ని అర్హతలను సంపాదించుకుని ఉండాలి. ఆ తర్వాత మాత్రమే ఈ ధారణా సాధనలు సాధ్యమౌతాయి. ప్రతివారికీ వారివారి మనస్సులలో సంకల్పములు కలుగుతూ ఉంటాయి. వాటిని నెరవేర్చుకొనుటకు జీవితమున అనేకమైన అనవసర కార్యములను చేస్తూ ఉంటారు. ఆ సంకల్పములను ఎట్లా ఎదుర్కోవాలి? అన్న విషయాన్ని ఈ ధారణ చెబుతున్నది.

దీనిలో రెండు భాగములున్నవి. ముందుగా సంకల్పము తనలో కలుగుచున్నప్పుటి స్థితిని గమనించే నేర్పు ఉండాలి. ఆ తరువాత అది ఎక్కడనుండి పుట్టినదో అక్కడనే దానిని లయం చెయ్యాలి. అప్పుడు సంకల్పరహిత స్థితి కలుగుతుంది. మనస్సు సంకల్పరహిత స్థితిని అందుకున్నప్పుడు అది ధ్యాననిమగ్నతను పొంది శూన్యస్థితిని అందుకుంటుంది.

శ్లో|| యదా మమేచ్ఛా నోత్పన్నా జ్ఞానం వా కస్తదాస్తి వై

తత్యతోహం తథాభూతస్తలీనస్తన్తనా భవేత్ ||

98

నా సంకల్పములు నాలో జ్ఞానమును కలిగించనిచో నేనెవడను? అని విచారించగా కలుగునట్టి ఎరుకలో లీనుడైనప్పుడు తానే అదిగా మారుతాడు.

ఇది కూడా సంకల్ప ధ్యానమే. సంకల్పము మనస్సులో కలిగినప్పుడు దాని ఎరుక మనస్సుకు ఉండదు. దానిని మనస్సు గ్రహించినప్పుడే

ఆ సంకల్పము ఏ విషయమునకు చెందినది అన్న జ్ఞానం మనకు కలుగుతుంది. సంకల్పము ఉద్భవించి, ఇంకను దాని గురించి మనస్సు చింతించని మధ్య ప్రదేశమున ఉన్నట్టి స్థితి ఏమిటి? అప్పుడే నేనెవరు? అని ధ్యానించగా, తానును అదే అయిపోయి, తాను తానుగా ఉండే స్థితి కలుగుతుంది.

ఇది కొంచము కష్టమైన ప్రక్రియ. లోలోపల జరుగుచున్న ఈ ప్రక్రియలను అనుభవమున గ్రహించే శక్తి సాధకునకున్నప్పుడు ఈ ధారణలను చేయగలుగుతాడు. లేకుంటే చేయలేడు. ఇది శాంభవోపాయము.

శ్లో|| ఇచ్ఛాయామధవా జ్ఞానే జాతే చిత్తం నివేశయేత్

ఆత్మబుద్ధ్యానన్య చేతాస్తత స్తత్వార్థ దర్శనమ్ ||

99

కోరికగాని జ్ఞానముగాని ఎగసినప్పుడు చిత్తమును దానియందే నిలిపి అది ఆత్మయేనని ఏకాగ్రముగా ధ్యానించుట వల్ల తత్వార్థము గోచరమగును.

ఒకదానిపైన మనకు కోరిక కలుగుతుంది. దానిని ఖండించరాదు. కానీ ఆ పనిని చెయ్యనూ కూడదు. ఒక విషయమును గూర్చి మనకు జ్ఞానము కలుగుతుంది. అంటే, అదేమిటో మనకు తెలుస్తుంది. దానిని కోరకూడదు. వద్దనీ అనకూడదు. ఈ కోరికా, ఈ జ్ఞానమూ రెండూ ఆత్మలోనివే, ఆత్మకు భిన్నమైనవి కావని ఏకాగ్రదృష్టితో ధ్యానించుట వల్ల తత్త్వదర్శనమౌతుందని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

ఇక్కడ కూడా రెండు విషయములున్నవి. ఒకటి - కోరికగాని, జ్ఞానముగాని కలిగినప్పుడు, అవి కలిగినవని గ్రహించే శక్తి, వాటిని గమనించే శక్తి మనకుండాలి. రెండు - వాటిలో పడి కొట్టుకొని పోకుండా, వాటిని కాదనకుండా, మధ్యలో ఉండి వాటిని చూచే శక్తి ఉండాలి. ఈ రెండూ ఉన్నప్పుడు మూడవ మెట్టుగా ఈ ధ్యానమును చెయ్యగలుగుతాము.

ఈ రెండూ తనలోనివే, తనకంటే బయటవి కావు, తనకంటే భిన్నములు కావన్న స్పృహలో స్థిరముగా ఉండి వాటిని ధ్యానించినచో వాటి

తత్త్వమేమిటన్నది, లోలోపల తెలిసిపోతుంది. దానితో బాటుగా తానేమిటి అన్నదీ తెలుస్తుంది. ఎందుకనగా మనస్సుకు దాని సంకల్పములకు ఆధారముగా ఉన్నది ఆత్మయే. కనుక ఆయా సంకల్పములను ఆధారముగా చేసికొని ఆత్మానుభవమును పొందవలెను. దీనినే ఈ ధారణ వివరించినది.

శ్లో|| నిర్విమిత్తం భవేద్జ్ఞానం నిరాధారం భ్రమాత్మకమ్

తత్వతః కస్యచిన్నైతద్ ఏవం భావీ శివః ప్రియే ||

100

ఓ ప్రియా ! జ్ఞానమన్నది నిరాధారమని, కారణము లేనిదని, భ్రమతో కూడినదని, నిజమునకు అది ఎవరికినీ చెందదని తెలిసినప్పుడు తానే శివస్వరూపుడగుచున్నాడు.

జ్ఞానమనగా ఒక వస్తువును గురించిగాని, ఒక మనిషిని గురించిగాని, ఒక విషయమును గురించిగాని మనకు అర్థమగుట, లేదా, తెలియుట. ఈ జ్ఞానమునకు ఆధారమైనది ఏది? దేని ఆధారముతో ఈ జ్ఞానము నాలో కలుగుచున్నది? యని సాధకుడు లోతుగా గమనించాలి. ధ్యానించాలి. అప్పుడా జ్ఞానమునకు ఆధారము లేదని, అది నిరాధారమని తెలుస్తుంది. ఆధారమున్నదని అనుకొనుట భ్రమ మాత్రమే. దాని మూలతత్త్వమున ఈ జ్ఞానమన్నది ఎవరిదీ కాదని తెలిసినప్పుడు ఆ దర్శన ఫలితముగా శివస్థితి ఉద్భవిస్తుంది.

ఈ ధారణ బౌద్ధమున చెప్పబడిన సాధనలకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నది. జ్ఞానమునకు ఆధారము ఆత్మయని ఉపనిషత్తులంటున్నాయి. కానీ ఈ శ్లోకము, అది నిరాధారమని, అది ఎవరికీ చెందదని చెబుతున్నది. అంటే అది శూన్యమే యని అర్థము. ఇది బౌద్ధ భావన. కానీ ఈ ధారణ వల్ల తానే శివరూపుడౌతున్నాడని ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| చిద్ధర్మా సర్వదేహేషు విశేషో నాస్తి కుత్రచిత్

అతశ్చ తన్మయం సర్వం భావయన్ భవజిజ్ఞసః ||

101

సర్వదేహములయందును అతడు చిద్ధర్మరూపుడై యున్నాడు. కనుక సర్వమును అతనిచే నిండియున్నట్లు ధ్యానించువాడు భవమును జయిస్తున్నాడు.

‘చిత్’ అనగా చైతన్యము. అది ఎరుకతో కూడినట్టిది. ఆనందమే స్వభావముగా కలిగినట్టిది. దీనినే సచ్చిదానందమని అంటారు. ఈ మూడూ ఎల్లప్పుడూ కలిసే ఉంటాయి. ఈ ‘చిత్’ అన్నది అన్ని జీవులలోనూ తత్త్వపరముగా సమానముగానే ఉంటుంది. దాని శక్తిలో తేడాలున్నప్పటికీ దాని ఉనికి మాత్రం అన్ని జీవులలోనూ ఉంటుంది. కనుక మూలతత్త్వమును గమనించినచో అన్ని జీవులలోనూ చైతన్యమున్నది. ఈ విషయమును చక్కగా గ్రహించి ఆ చిత్తునందు మనస్సును నిలిపి ధ్యానించిన యోగి ప్రపంచమును జయిస్తున్నాడని ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది.

భవమనగా ప్రపంచము. ప్రపంచమును జయించడం అంటే ఏమిటి? తానొక రాజు కావడం కాదు. ప్రపంచమంటే ఉన్న వ్యామోహమును, ఏదో పాండాలని, ఏదో అనుభవించాలని ఉన్న కోరికను, పిచ్చిని కోల్పోవడమే ప్రపంచమును జయించడం. తనకు వేరుగా ఏదో ఉన్నదన్న భ్రమలో ఉన్నప్పుడు దానిని పాండాలని కోరిక కలుగుతుంది. దాని కొరకు పరుగు మొదలౌతుంది. అన్నింటిలోనూ ఒకటే చైతన్యమున్నదన్న విషయము అనుభవంలో తెలిసినప్పుడు, అతడు దేనినీ ప్రత్యేకముగా కోరడు. అతని పరుగు ఆగిపోతుంది. అతనికి వ్యామోహం అనేది నశిస్తుంది. దీనినే ఈ ఉపాయము చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| కామక్రోధలోభమోహ మదమాత్సర్య గోచరే

బుద్ధిం నిస్తిమితాం కృత్వా తత్తత్త్వమవశిష్యతే ||

102

ఎప్పుడైతే తనలో కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములు తలెత్తినవో, వానియందే బుద్ధిని పూర్తిగా స్థిమితముగా నిలిపినచో వాని తత్త్వములు మాత్రమే మిగులుతవి.

ఇదొక విలక్షణమైన ధ్యానవిధానము. ఇటువంటి ఉపాయము లను తంత్రము మాత్రమే ఉపదేశిస్తుంది. వేదాంతమున అయితే, అరిషడ్వర్గములనబడే ఈ ఆరును సాధనలో శత్రువులుగా భావించ బడతాయి. వీటికి దూరముగా ఉండాలని, వీటిని జయించాలని వేదాంతము చెబుతుంది. కానీ ఆ పని ఎట్లా చెయ్యాలో స్పష్టముగా చెప్పదు. తంత్రమున దానికి అనేక మార్గములున్నవి.

తంత్రము ప్రకారము - ఈ ఆరు శత్రువులు మనస్సులో తలెత్తినపుడు

వాటిలో పడి కొట్టుకుపోరాదు. వాటిని వద్దని అనుకోకూడదు. అయ్యో ఇవి నాలో ఉన్నవే అని బాధపడకూడదు. బుద్ధిని వాటి మీదే నిలిపి ధ్యానించుట వల్ల వాటి తత్త్వం ఏమిటో స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది. ఎప్పుడైతే అవి ఏమిటి? ఎందుకొచ్చాయి? ఎందుకు తనలో ఉన్నాయి? తనలో వాటికి ఆధారమేమిటి? అన్న విషయములు చక్కగా అర్థమైనవో, వాటి పట్టు తన పైన ఉండదు. అవి బలహీనమైపోతాయి. కామక్రోధాదులను జయించే అనేక మార్గములలో ఇది ఒకటి.

శ్లో|| ఇంద్రజాలమయం విశ్వం వ్యస్తం వా చిత్రకర్తవత్

భ్రమద్వా ధ్యాయతః సర్వం పశ్యంతశ్చ సుఖోద్ధమః ||

103

ప్రపంచము మొత్తమును ఇంద్రజాలము వలె, చిత్రింపబడిన చిత్రము వలె, భ్రమయని ధ్యానించి, సర్వమును అట్లే చూడగా, సుఖముదయిస్తుంది.

మనస్సు ఒకదానిపైన నిలుచుటకు అది సత్యమై యుండవలెను. భ్రమయైనచో దానిపైన మనస్సు నిలవదు. ఇది ఒక ప్రాథమిక సత్యము. దీనిని ఆధారముగా చేసికొన్నదే ఈ ధారణా విధానము.

ప్రపంచము సత్యమని మనము భావించుట వల్ల దానియందు ఆసక్తి, ప్రేమ కలుగుతాయి. దాని ఫలితముగా ప్రపంచ వ్యవహారములకై ప్రాకులాడుట, వాటియందు చిక్కుకొనుట జరుగుతాయి. ఇవన్నియు అంతిమముగా దుఃఖమునకు దారితీస్తాయి. కనుక ఈ దుఃఖమును తప్పించుకొనవలెనంటే ఏకైక మార్గము ప్రపంచము యొక్క నిజస్వరూపమును అర్థము చేసికొనుటయే. దానినే ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

నిజమునకు ఈ ప్రపంచమొక ఇంద్రజాలమే. ఇంద్రజాలికుడు సత్యము గాని, ఇంద్రజాలము కాదు. ప్రపంచమొక చిత్రము వంటిది. చిత్రకారుడు సత్యము గాని చిత్రము సత్యము కాదు. శ్రీ రామకృష్ణులు ఈ భావనను ఎన్నోమార్లు చెప్పియున్నారు. కనుక ఈ భావనను నిత్యమూ దృఢముగా ధ్యానించినచో, సత్యము అర్థమై, దాని ఫలితముగా, ప్రపంచముతోనూ ఇంద్రియములతోనూ సంబంధము లేని సుఖము మనస్సులో ఉదయిస్తుంది.

శ్లో|| న చిత్తం నిక్షిపేత్ దుఃఖే న సుఖే వా పరిక్షిపేత్

భైరవి జ్ఞాయతాం మధ్యే కిం తత్త్వ మవశిష్యతే ||

104

ఓ భైరవి! చిత్తమును దుఃఖమున గాని, సుఖమున గాని నిలుపరాదు. వాని మధ్యలో ఏ తత్త్వమున్నదో దానిపైననే నిలుపవలెను.

ఇది మరియొక చిత్తధారణా విధానము. మానవుని జీవితమున అన్ని విషయములలోనూ సుఖము, దుఃఖములన్న రెండే ఉంటాయి. మన ఆలోచనలుగాని, కర్మలుగాని, అనుభవములు గాని ఈ రెంటి చుట్టూనే తిరుగుతూ ఉంటాయి. మనస్సు కూడా, గడియారపు లోలకం లాగా, అయితే సుఖము లేదా దుఃఖముల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది మామూలు మనుషుల పద్ధతి. వారికి ఇంకొక పద్ధతి తెలియదు.

ధ్యానియైనవాడు దీనికి వ్యతిరేకదిశలో మనస్సును పెట్టవలెను. అతడు తన మనస్సును సుఖము పైనా ఉంచరాదు. దుఃఖము పైనా ఉంచరాదు. ఈ రెంటికి మధ్యలో ఉండి, ఈ రెంటినీ గమనిస్తున్న దానిపైన ధ్యాస నిలుపవలెను. అప్పుడతడు సాక్షిమాత్రుడౌతాడు. ప్రతిదానికి చలించకుండా, అన్నింటినీ సాక్షిగా గమనించగలిగే స్థితి అతనికి వస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మానసిక కల్లోలములు అతనిని బాధించవు. క్రమేణా ఈ స్థితియే ఆత్మస్థితికి దారితీస్తుంది.

శ్లో|| విహాయ నిజదేహస్థం సర్వత్రాస్థితి భావయన్

దృఢేన మనసా దృష్ట్వా నాన్యేక్షిణ్య సుఖీ భవేత్ ||

105

తాను తన శరీరమునందు ఉన్నానన్న చింతనను మాని 'నేను సర్వత్రా ఉన్నాన'న్న భావనలో మనస్సును దృఢముగా నిలిపినచో రెండవదానిని చూడడు. అప్పుడు సుఖి అవుతాడు.

తానే శరీరమన్న భావన అందరికీ సహజముగా ఉంటుంది. ఇది దేహబంధము. కొందరికి మాత్రం తాను శరీరమును కాను అందులో ఉన్నానన్న భావన ఉంటుంది. వీరికి దేహబంధము అంత గట్టిగా ఉండదు. అట్టి వారి కొరకు ఈ ధారణ చెప్పబడినది.

దీనిలో రెండు మెట్లున్నవి. ఒకటి - ముందుగా తను శరీరమును కానని, శరీరములో తానున్నానన్న భావనలో స్థిరపడవలెను. ఇది ఆత్మ

స్థితి యని చెప్పబడుతుంది. రెండవది - శరీరములో యున్న ఈ 'నేను' శరీరమునకు పరిమితము కాదని, విశ్వమంతటా వ్యాపించి యున్నదని దృఢముగా ధ్యానించవలెను. అప్పుడు పరిమితమైన దేహాత్మ స్థితి పోయి, తానే విశ్వమంతా నిండిన విశ్వాత్మస్థితి కలుగుతుంది. దీనిని విశ్వాత్మస్థితి యని చెప్పవచ్చును.

విశ్వమంతా తానే నిండియున్నప్పుడు తానుగాక రెండవది లేదు. కనుక ఎటుచూచినా తను తప్ప రెండవది కనిపించదు. అప్పుడు తనకు సుఖమూ లేదు, దుఃఖమూ లేదు. మామూలుగా మనకు తెలిసిన సుఖదుఃఖములను దాటిన అటువంటి స్థితియే నిజమైన సుఖమని చెప్పబడుతుంది.

శ్లో|| ఘటాదౌ యచ్చ విజ్ఞానమిచ్ఛాధ్యం వా మమాంతరే

నైవ సర్వగతం జాతం భావయన్నితి సర్వగా ||

106

ఇచ్చతో కూడిన సంకల్పములు అన్నింటిలోనూ సమముగా ఉన్నవని తెలిసినప్పుడు సర్వమయుడౌతున్నాడు.

కుండలన్నియు మట్టితో చేయబడినవే. కుండయన్న దృష్టిని వదలి, మట్టియన్న దృష్టితో చూచుట అభ్యాసము గావించవలెను. అట్లే, శూన్యమన్నది కూడా కుండలన్నిటిలో సమానముగా యున్నది. అదే విధముగా, అన్ని దేహములును పాంచభౌతికములే. అన్నింటిలోనూ ఉన్న చైతన్యమన్నది ఒక్కటే. అదే విధముగా సంకల్పములన్నవి అన్ని జీవులకు సమానములే. ఈ విధముగా ధ్యానించుట వల్ల తానొక ప్రత్యేకుడనను భావము నశించి, సర్వమయత్వము (సహజస్థితి) సిద్ధించుచున్నది.

జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మగారు 'బంగారు గాజు' దృష్టాంతముతో దీనినే చెప్పి యున్నారు. గాజు అన్న దృష్టితో చూచినచో అది గాజు అనిపిస్తుంది. అది బంగారముతో తయారు చేయబడినది కావున 'బంగారము' అన్న దృష్టితో చూచినచో బంగారమే అనిపిస్తుంది. బంగారము కూడా మట్టిలో నుండి వచ్చి మట్టిలో కలియునదే అని అర్థమైనప్పుడు 'మట్టి' అనిపిస్తుంది. మట్టియన్నది కూడా సృష్టిలో భాగమైనదే. కనుక దానికి మూలమైనదేదో అదే అనుకున్నప్పుడు, 'అదే' అనిపిస్తుంది.

కనుక చూచే దృష్టి మారినప్పుడు ఒకే గాజు - గాజుగా, బంగారముగా, మట్టిగా, మట్టికి మూలమైనదానిగా - ఇన్ని విధములుగా తోస్తుంది. అందుకనే అమ్మ - 'దృష్టి మారితే సృష్టి మారుతుంది' అనేవారు.

**శ్లో|| గ్రాహ్య గ్రాహక సంవిత్తి: సామాన్య సర్వదేహినాం
యోగినాంతు విశేషోస్తి సంబంధే సావధానతా ||**

107

తెలిసికొనబడునది, తెలిసికొనువాడు అను ఈ జ్ఞానం అందరు జీవులకు సమానమే. యోగులందు ఈ సంబంధము విశేషముగా ధ్యానించబడుతుంది.

ప్రపంచమంతయు ద్వంద్వమయమే. దీనినే కర్త, కర్మ యని చెప్పవచ్చును. తినువాడు, తినబడునది, చూచువాడు, చూడబడునది, వినువాడు, వినబడునది, వాసన చూచువాడు, వాసన చూడబడునది, స్పర్శించువాడు, స్పర్శించబడునది - యని పంచేంద్రియముల విభాగమును బట్టి ఈ ప్రపంచమున సర్వము రెండు రెండుగా కలవు. ఈ రెంటి మధ్యనున్నట్టి 'క్రియ' మూడవదిగా ఉన్నప్పటికీ ఈ శ్లోకమున దానికి ప్రాధాన్యత చెప్పబడలేదు. గ్రాహ్యము, గ్రాహకుడు - అనే రెండు మాత్రమే చెప్పబడినవి.

గ్రాహ్యమనగా తెలియబడునది, అనుభవింపబడునది. గ్రాహకుడనగా తెలిసికొనువాడు, అనుభవించువాడు. గ్రాహ్యమన్నది - వస్తువులు, పదార్థములు, వ్యక్తులు - మొదలుగా గల అనేక విధములుగా ఉన్నది. తనను తాను మరచిపోయి అవే సర్వస్వమని వాటి వెంట పరుగెత్తుట సామాన్యజీవుల పని. వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వకుండా వాటిని గ్రహిస్తున్న తనకు ప్రాధాన్యతనిచ్చుట ధ్యానుల పని. ఈ విధమైన స్పృహ లేదా ఎరుక ధ్యానులకు ముఖ్యముగా ఉండవలెను. ఈ సంబంధమును వారు సావధానముగా విచారించవలెను. ఆదిశంకరులు దీనినే తన 'దృగ్దృశ్య వివేకము' అను గ్రంథములో వివరించియున్నారు.

శ్లో|| స్వవదన్య శరీరేపి సంవిత్తిం అనుభావయేత్

అపేక్షాం స్వశరీరస్య త్యక్త్వా వ్యాపీ దినైర్భవేత్ ||

108

తన శరీరము వలె ఇతర శరీరముల యందును గల సంవిత్

ను ధ్యానించగా తన శరీరమంటే ఉన్నట్టి మోహం నశించి సర్వవ్యాపి అవుతాడు.

‘విద్’ అనగా జ్ఞానము, తెలివి, ఎరుక. సంవిద్ అనగా సరియైన పరిపూర్ణమైన తెలివి, ఎరుక, జ్ఞానములు. ఇవి తనయందున్నట్లే అన్ని ఇతర జీవులందు కూడా ఉన్నవి. అంతటా వ్యాపించియున్న ఈ ఎరుక లేదా తెలివి అను దానిపైన గాఢముగా ధ్యానించగా తన దేహముపైన, తన పైన ఉన్నట్టి మూర్ఖపు అభిమానము నశించి సర్వవ్యాపకమైన చైతన్యము అనుభూతిలోకి వస్తుంది.

సామాన్య మానవులు ‘మానవులంతా ఒక్కటే’ యని ఆదర్శాలు మాట్లాడతారు. కానీ ఆచరణలో దానిని పాటించరు. ధ్యానియైనవాడు దీనికి భిన్నముగా ప్రవర్తించాలి. అతడు ఏ ఆదర్శపు చిలుక పలుకులూ చెప్పడు. కానీ ఆచరణలో దానిని పాటిస్తాడు. ఈ ధారణ వల్ల కలిగిన సర్వవ్యాప్తానుభవమే అతని ప్రవర్తనకు ఆధారమై యుంటుంది.

**శ్లో|| నిరాధారం మనః కృత్వా వికల్పాన్న వికల్పయేత్
తదాత్మపరమాత్మత్వే భైరవో మృగలోచనే ||**

109

ఓ మృగలోచనా ! మనస్సును నిరాధారం చేసి, ఆలోచనారహితం చేయగా తన ఆత్మ పరమాత్మయైనన్న జ్ఞానంతో నిండిన భైరవస్థితి కలుగుతుంది.

ఆత్మదర్శనము కలుగకుండా అడ్డుపడునది కోరికలతో నిండి చంచలముగా పరుగెత్తునట్టి మనస్సే. ఆ మనసునకు ఆధారమన్నది లేకుండా చేయవలెను. మనసునకు ఆలోచనలే ఆధారములు. కనుక మనస్సును ఆలోచనా రహితముగా చేసినచో అది నిరాధారమౌతుంది. దీనికి సాధన అవసరము. ఇది తేలికగా వచ్చునట్టి స్థితి కాదు. కానీ సరియైన సాధనవల్ల ఈ స్థితి సాధ్యమౌతుంది.

మనస్సు ఆలోచనా రహితమై, వికల్పములు లేకుండా స్థిరముగా ఉన్నప్పుడు, క్రమముగా తానే ఆత్మనన్న జ్ఞానము, ఆ ఆత్మయే విశ్వవ్యాపియైన పరమాత్మయన్న జ్ఞానములు కలుగుతాయి. అదియే భైరవస్థితి యని చెప్పబడుతుంది.

శ్లో|| సర్వజ్ఞ సర్వకర్తాచ వ్యాపకః పరమేశ్వరః

స ఏవహం శైవధర్మా ఇతి దార్ఢ్యా శ్శివో భవేత్ ||

110

ఎట్లెత్తే శివుడు సర్వజ్ఞుడని, సర్వకర్తయని, సర్వవ్యాపకుడని, పరమేశ్వరుడని తలచుదుమో అటులనే నేనును అట్టివాడనేయన్న ధ్యానమును గట్టిగా సాగించినచో తానును శివుడే అగుచున్నాడు.

ఇది గుణధ్యానము. అనగా పరమశివుని దివ్యగుణముల పైన మనస్సును నిలిపి ధ్యానించుట.

దేవుడు, దైవము, ఈశ్వరుడు, బ్రహ్మము - ఇవన్నియు భగవంతునకు పర్యాయపదములు. ఆ భగవంతుడు అన్నింటిని చేయువాడని, అంతటా వ్యాపించియున్న వాడని, అన్నింటికీ ప్రభువని వేదములు, స్మృతులు, పురాణములు చెప్పుచున్నవి. ఇవన్నియు పరమాత్మ లక్షణములు. ఒక చిన్న ఆత్మనైన తనకూ ఇవే లక్షణములు కలవని దృఢముగా ధ్యానించుట వల్ల తానును శివస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

నిజమునకు ప్రతి ఆత్మయు దైవస్వరూపమే. బ్రహ్మమనే అతి పెద్ద అగ్ని నుండి వెలువడిన నిప్పురవ్వలే ఆత్మలని ఉపనిషత్తులు చెప్పినవి. కనుక అగ్నికి ఏ లక్షణములు కలవో, నిప్పురవ్వకు కూడా అవే లక్షణములు కలవు. స్వభావము ఒకటే అయినప్పటికీ ఈ రెంటిలో శక్తి భేదమున్నది. ఆ స్వభావముపైన దృఢముగా ధ్యానించమని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| జలస్యేవోర్తయో వహ్నిర్జ్వాలాభంగ్య ప్రభా రవే

మమైవ భైరవస్యైతా విశ్వభంగ్యో విభేదితా ||

111

జలము నుంచి అలలు, అగ్ని నుంచి జ్వాలలు, సూర్యుని నుంచి తేజస్సు పుట్టినట్లుగానే భైరవుడినైన నా నుంచి ఈ సమస్త విశ్వములు జన్మించినవి.

ఇది విశ్వధారణ. ఈ ధారణయందు, నిప్పురవ్వ తాను నిప్పురవ్వను కానని ధ్యానించి తన మూలమగు అగ్నిలో ప్రవేశించి తానునూ అగ్నిగా మారుచున్నది. అల, తానొక అలను కానని, తానే సముద్రమునని భావించి సముద్రముగా మారుచున్నది. సూర్యకిరణము తానొక కిరణమును కానని దృఢముగా ధ్యానించి తన మూలమగు సూర్యుని చేరుకొనుచున్నది.

అట్లే, పరిమితమైన ఆత్మ తన పరిమితత్వమును వీడి, అపరిమితమగు అనంతత్వమున ప్రవేశించుచున్నది. శ్రీరామకృష్ణులు దీనినే ఉప్పుబొమ్మ సముద్రమున కరగిపోవుట యని చెప్పియున్నారు.

ఈ శ్లోకమునందు, సముద్రము, అగ్ని, సూర్యుడు, బ్రహ్మమునకు ప్రతీకలుగా చెప్పబడిరి. అట్టి పరబ్రహ్మమును తానే యని తన నుండి ఈ అనేక విశ్వములు, లోకములు, ఆత్మలు పుట్టినవని దృఢముగా ధ్యానించవలయును.

**శ్లో|| బ్రాన్త్వా బ్రాన్త్వా శరీరేణ త్వరితం భువి పాతనాత్
క్షోభశక్తి విరామేణ పరా సంజాయతే దశా ||**

112

గుండ్రముగా తిరిగి తిరిగి నేలమీద పడిపోవాలి. ఆ త్రిప్పుడును సాక్షిగా వీక్షిస్తే పరతత్త్వం గోచరమౌతుంది.

పాతకాలపు పల్లెటూళ్ళలో చిన్నపిల్లలు 'గుడుగుడు గుంచం' అని గుండ్రముగా తిరిగే ఆటను ఆడేవాళ్ళు. అట్లా తిరిగి తిరిగి ఆగినప్పుడు తల తిరుగుచున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నిలుచుట కష్టమౌతుంది. అప్పుడు నేలమీద పడిపోవాలి. కదలకుండా నేలపైన పడుకొని ఉన్నప్పుడు, అంతా గిర్దుమని తిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ త్రిప్పుడును సాక్షిగా గమనించాలి. ఆ సాక్షిభావంలో నుంచి పరాస్థితి ఉద్భవిస్తుంది.

ఈ తంత్రధ్యానమును కొన్ని సూఫీ సాంప్రదాయములు తీసికొని ఒక సాధనావిధానముగా మలచుకొన్నవి.

**శ్లో|| ఆధారేష్వధవాఽశక్త్యాఽజ్ఞానాచ్చిత్త లయేన వా
జాతశక్తిసమావేశ క్షోభాన్తే భైరవః వపుః ||**

113

ఏ ఆధారమును లేని మనస్సుతో గాని, అజ్ఞానంతో కూడిన తెలియనితనంలో గాని, కలిగే అయోమయం యొక్క చివరలో భైరవదర్శనం కలుగుతుంది.

ఏ ఆధారము లేని అశక్తతతో కూడిన పరిస్థితిలో మనస్సు క్షోభకు గురౌతుంది. ఏమీ తెలియని అజ్ఞాన స్థితిలో కూడా అయోమయంతో కూడిన ఒక విధమైన పరిస్థితి మనస్సుకు కలుగుతుంది. మనస్సు ఏదైనా ఒక దాని మీద ఏకాగ్రమైనప్పుడు కూడా ఒక విధమైన మైమరపు వంటి

స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితుల చివరలలో, అనగా అవి సమాప్తమయ్యే సమయంలో భైరవస్థితి నెలకొని ఉంటుంది. దానిని గమనించాలి.

ఈ స్థితులలో మనస్సు తనకు తెలియకుండానే ఏకాగ్రమౌతుంది. అప్పుడు ఇతర విషయములు గుర్తుకు రావు. ఆ స్థితులలో ఉన్నప్పుడు వాటికి ఆధారముగా ఏమున్నదని దాని లోలోతులలో దృష్టి నిలిపి ధ్యానించగా భైరవస్థితి వెంటనే కలుగుతుంది.

శ్లో|| సాంప్రదాయమిమం దేవి శృణు సంయగ్యదామ్యహమ్

కైవల్యం జాయతే సద్యో నేత్రయోః స్తబ్దమాత్రయోః ||

114

నేను చెప్పుచున్న ఈ సాంప్రదాయమును చక్కగా విను దేవీ ! నేత్రములను స్తబ్దములుగా చేయగా, వెంటనే కైవల్యముదయిస్తుంది.

ఇదొక సులభముగా కన్పించు కష్టమైన ప్రక్రియ. యోగ, తంత్ర సాంప్రదాయములలో దీనికి 'అగోచరీ ముద్ర' యని పేరు. 'దృష్టిని బట్టి సృష్టి' యన్నది వేదాంత వాక్యము. దృష్టి కదలుతూ ఉన్నప్పుడు మనస్సు కూడా కదులుతూ ఉంటుంది. దృష్టి నిలిచినప్పుడు మనస్సు కూడా నిలుస్తుంది. దీనికి కారణము, మనకున్న ఇంద్రియశక్తిలో ఎక్కువ భాగము కన్నుల ద్వారా వాడబడుటయే. 'సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధాన' మని నానుడి. ఇంద్రియశక్తిని ఎక్కువగా వాడునట్టివి కన్నులే. కనుక మనస్సు యొక్క చాంచల్యము కన్నులలో ప్రతిఫలిస్తుంది. చంచల నేత్రములు చంచల మనస్సుకు సూచికలు.

కనుకనే, దృష్టిని కేంద్రీకరించుట యన్నది యోగ - తంత్ర సాంప్రదాయములలో ముఖ్యమైన సాధనగా ఉంటుంది. నేత్రములను స్తబ్దములుగా చేయగా వెంటనే కైవల్యానుభవము కలుగుతుందని చెప్పబడింది. కైవల్యమనగా కేవలమైన స్థితి. అనగా తానుదప్ప వేరేది లేని ఆత్మస్థితి.

శ్లో|| సంకోచం కర్ణయోః కృత్వా హ్యధోద్వారే తదైవ చ

అనాహతమలం ధ్యాయన్విశేద్ బ్రహ్మ సనాతనమ్ ||

115

చెవులను, క్రింది ద్వారములను కుంచి, అనాహతనాదమును ధ్యానించువాడు సనాతనమగు బ్రహ్మమును చేరుకొనుచున్నాడు.

షణ్ముఖీ ముద్ర, మూలబంధములతో కూడిన సాధనా విధానమును ఈ శ్లోకము చెప్పుచున్నది. చేతివ్రేళ్ళతో చెవులను మూయవలెను. మూలబంధముతో క్రింది రెండు ధ్వారములను కుంచించవలెను. అప్పుడు ధ్యాసను హృదయమున నిలిపి, అక్కడ వినవచ్చుచున్న అనాహత నాదమును వినుచూ మనస్సును నిశ్చలముగా ఉంచినచో సనాతనమైన పరబ్రహ్మమును దర్శించగలడు.

నాదమయమగు ఓంకారమే బ్రహ్మము. దీనికే నాదబ్రహ్మమని పేరు. ఈ సాధన వల్ల ధ్యానికి తన లోలోపలనే ఓంకారనాదము వినవస్తుంది. దాని నుంచి ఇంకను లోతులకు వెళ్ళగా, శబ్దాతీతమైన పరమశివానుభవము కలుగుతుంది. భగవద్గీతయందు కూడా ఇదే సాధన చెప్పబడినది.

శ్లో|| కూపాదికే మహాగర్తే స్థిత్యోపరి నిరీక్షణాత్

అవికల్పమతే: సంయక్సిద్ధచిత్తలయ: స్ఫుటమ్ ||

116

బావి మీద గాని, పెద్ద లోయ దగ్గర గాని కూర్చుండి, దాని లోనికి అదే పనిగా చూచినచో, ఆలోచనలు ఆగిపోయి, చిత్తము లయమౌతుంది.

ఇది కూడా శూన్యధారణయే. ఈ విధముగా చేయుట వలన, అనంతమైన లోతైన శూన్యములోనికి తొంగిచూచుచున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. అప్పుడు మనస్సు త్వరితముగా శూన్యము మీద ఏకాగ్రమౌతుంది. శూన్యము ఆధారరహితము గనుక మనస్సు కూడా ఆధారము లేనిదౌతుంది. అప్పుడు చిత్తము లయమైపోతుంది. ఆ స్థితియందు భైరవానుభావం కలుగుతుంది.

బావి గట్టు మీద కూర్చొని ఈ సాధన చేయునపుడు తగు జాగ్రత్త వహించాలి. లేకుంటే, మైమరపు కలిగినప్పుడు బావిలో పడిపోయి, ప్రాణములు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉన్నది.

శ్లో|| యత్ర యత్ర మనో యాతి బాహ్యే వాభ్యంతరేపి వా

తత్ర తత్ర శివావస్థా వ్యాపకత్వాక్త్వ యాస్యతి ||

117

లోపలగాని బయటగాని ఎక్కడెక్కడకు మనస్సు పోతుందో, అక్కడక్కడకు శివావస్థ కూడా వ్యాపించాలి.

కన్నులు తెరచి యున్నపుడు బయట విషయముల గురించి గాని,

కన్నులు మూసికొని యున్నపుడు లోపల విషయముల గురించి గాని మనస్సు దేనిని చింతిస్తూ ఉంటుందో, ఆ అన్ని అవస్థలలోనూ శివావస్థను ప్రతిక్షేపించాలి.

అట్లా చెయ్యగలగాలంటే, ముందుగా శివావస్థ అంటే ఏమిటో మనకు తెలియాలి. ఆ తరువాత మనకు తెలిసిన అన్ని మానసిక స్థితులలోనూ దానిని నింపగలుగుతాము. లేకుంటే ఈ ధారణను చెయ్యడం కుదరదు. పైన చెప్పిన అనేక ధ్యానవిధానముల ద్వారా శివానుభూతి కలిగిన తదుపరి, మనస్సు యొక్క అన్ని స్థితులలోనూ, అన్ని అవస్థలలోనూ, అదే అనుభవములో ఉండాలి. దీనినే సహజస్థితి యని, సహజసమాధి యని అంటారు.

శ్లో|| యత్ర యత్రాక్షమార్గేణ చైతన్యం వ్యజ్యతే విభో

తస్య తన్మాత్రధర్మిత్వాచ్చిల్లయాద్భరితాత్మతా ||

118

ఎక్కడెక్కడకు చూపుద్వారా చైతన్యము పోతుందో, అక్కడక్కడ ఆ తన్మాత్ర ధర్మమును ధ్యానించడం ద్వారా చిత్తము లయమైన స్థితి కలుగుతుంది.

మన దృష్టి దేనిపైన ప్రసరిస్తుందో దాని యొక్క నామరూపాది జ్ఞానము మనకు కలుగుతుంది. ఇది సామాన్యజీవుల స్థితి. కానీ ధ్యానియైనవాడు, తన చూపు దేనిపైన నిలిచిందో దానియొక్క నామరూపములను వదిలి, ఆ తన్మాత్ర యొక్క ధర్మము పైన మనస్సును నిలుపవలెను. అప్పుడు ఆ తన్మాత్ర యందు చైతన్యము లయమౌతుంది. అనగా తన్మాత్ర జ్ఞానము కలుగుతుంది.

తన్మాత్రలనగా పంచభూతముల యొక్క సూక్ష్మశరీరములు మరియు వాటి యొక్క ధర్మములు. ఆయా ధర్మములను దృఢముగా ధ్యానించుట వల్ల, ధ్యానికి బాహ్యదృష్టి నశించి, పంచభూతముల పైన అదుపు వస్తుంది.

శ్లో|| క్షుతాద్యంతే భయే శోకే గహ్వారే వా రణాద్భ్రుతే

కుతూహలే క్షుధాద్యస్తే బ్రహ్మసత్తామయీ దశా ||

119

తుమ్మిన తర్వాత గాని, భయంలో గాని, శోకంలో గాని,

అయోమయంలో గాని, యుద్ధంలో ఓడిపోయి పారిపోతున్నప్పుడు గాని, కుతూహలంలో గాని, ఆకలి సమసిపోయినప్పుడు గాని కలిగే స్థితి బ్రహ్మము యొక్క స్థితియే.

ఇవన్నియు నిత్యజీవితమున మనస్సు స్తబ్ధమయ్యే పరిస్థితులు. మనకు తెలియకుండానే, మన జీవితములో అనేకమార్లు మనస్సు నిశ్చలమై పోతూ ఉంటుంది. మనము అతి మామూలుగా భావించే పనులను చేసే సమయంలోనే ఈ స్థితి కలుగుతూ ఉంటుంది. కానీ మనము దానిని గమనించము. ఆ స్థితులనే ధ్యానములుగా మలచుకొమ్మని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

ఈ స్థితులన్నిటిలోనూ మనస్సు అసంకల్పితముగా ఏకాగ్రమౌతుంది. నిశ్చలమౌతుంది. ఆ సమయములలో ఇతరములైన ఏ విషయములూ గుర్తు రావు. మనస్సు స్తబ్ధమై ఉంటుంది. ఇవన్నీ శక్తి యొక్క వివిధ స్థితులు. ఆ శక్తిని ద్వారముగా చేసికొని శివుని దర్శింపవచ్చును. ఆ స్థితులలో మనస్సు తేలికగా సాక్షీభావస్థితిని అందుకోగలదు.

శ్లో|| వస్తుషు స్వర్యమాణేషు దృష్టే దేశే మనస్త్యజేత్

స్వశరీరం నిరాధారం కృత్వా ప్రసరతి ప్రభుః ||

120

ఏవైనా వస్తువులు గాని, ప్రదేశములు గాని, గుర్తుకొచ్చినప్పుడు మనస్సును వదలిపెట్టి శరీరమును నిరాధారముగా చేయుటవల్ల ప్రభువు (బ్రహ్మము) ప్రసరిస్తుంది.

మానవుల మనస్సు సామాన్యముగా వారికిష్టమైన విషయము పైన తేలికగా నిలుస్తుంది. అలాంటప్పుడు, కనిపిస్తున్న వస్తువును మరచిపోయి తన శరీరమును కూడా మరచిపోయినచో అక్కడ శివస్థితి కలుగుతుంది.

ధ్యానాభ్యాసి మనస్సును ఏకాగ్రము చేయుటకు ఎంతో శ్రమపడుతూ ఉంటాడు. దానికి కారణము, ధ్యాన విషయము మీద తనకు ప్రేమ లేకపోవడమే. కానీ తనకిష్టమైన విషయముల పైన ఎంతగానో ధ్యానిస్తూ ఉంటాడు. వాటి మీద ఏకాగ్రత తేలికగా కలుగుతూ ఉంటుంది. కనుక అటువంటి పరిస్థితినే ధ్యానముగా మలచుకొమ్మని ఈ ధారణ చెబుతున్నది.

తన మనస్సు దేని మీద ఉన్నదో ఆ వస్తువును, ఆ ఆలోచనను, తన శరీరమును - వస్తువు, ఆలోచన, శరీరము - ఈ మూడు ధ్యాసలను వదలిపెట్టినచో శివస్థితి ఆ క్షణములోనే అనుభూతిలోకి వస్తుంది.

శ్లో|| క్వచిద్వస్తుని విన్యస్య శనైర్దృష్టిం నివర్తయేత్

తదా జ్ఞానం చిత్తసహితం దేవి శూన్యాలయో భవేత్ ||

121

ఓ దేవి! ఏదైనా ఒక వస్తువు మీద దృష్టిని నిలిపి, దాని జ్ఞానసహితముగా మెల్లిగా దృష్టిని మరల్చినచో, శూన్యమయడౌతాడు.

ఇది కూడా దృష్టిని నిలుపుటకు సంబంధించిన ఒక విలక్షణమైన ధ్యాన విధానమే. మనము ఏదైనా ఒక వస్తువును చూచుచున్నప్పుడు ఆ వస్తువు యొక్క జ్ఞానము మనకు కలుగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు ఆ వస్తువు మీద నుంచి దృష్టిని మెల్లిగా పక్కకు త్రిప్పాలి, కానీ ఆ వస్తువు యొక్క జ్ఞానము మాత్రం మనస్సులో అలాగే ఉండాలి. అంటే, దానిని చూడనప్పుడు కూడా, చూచుచున్నప్పటి స్థితియే ఉండాలి. అటులనే, ఒక వస్తువును చూచుచున్నప్పుడు కూడా చూడని స్థితిలోనే ఉండాలి. అనగా, ఇట్టి స్థితిలో ఉన్నట్టి యోగి, చూచినా చూడనివాడే, చూడకపోయినా చూచినవాడే అవుతాడు. అలాగే మిగతా ఇంద్రియములకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. అలాంటి స్థితిలో ఉండగలిగితే వెంటనే శూన్యస్థితి వస్తుంది.

శ్లో|| భక్త్యుద్రేకాద్విరక్తస్య యాద్యశీ జాయతే మతిః

సా శక్తిః శాంకరీ నిత్యం భావయేత్తాం తతః శివః ||

122

విరక్తుడైనవాని భక్తి యొక్క ఉద్రేకమేదైతే ఉన్నదో అదే శాంకరీ శక్తి. ఆ శక్తిని నిత్యమూ ధ్యానించినచో శివత్వం కలుగుతుంది.

ప్రపంచమంటే విరక్తి, మిక్కిలి భక్తి - ఈ రెండునూ ఉన్నవాని మానసిక స్థితియే శాంకరీ యనబడుతుంది. అనగా శక్తి యొక్క శుభంకరమైన స్థితి. దానినే ద్వారముగా చేసికొన్నచో, అనగా, దానినే దృఢముగా ధ్యానించినచో, దాని లోతులలో శివస్థితి కలుగుతుంది.

ఈ శ్లోకమునకు సరిగా సరిపోవునది శ్రీరామకృష్ణులు సమాధి యందున్న చిత్రము. ఆయన మనస్సు పరిపూర్ణ వైరాగ్యముతో ఎల్లప్పుడూ ఉండేది. ప్రేమభక్తి యొక్క ఉద్రేకము కూడా ఆయనలో తారాస్థాయిలో

ఉండేది. కనుకనే ఆయనకు సమాధి యన్నది అతి తేలికగా కలుగుతూ ఉండేది. అట్టి సమాధి యందున్న స్థితియే శాంకరీ స్థితి. అనగా సమస్త శుభములనూ ప్రసాదించగల స్థితి. దానియందే శివత్వము కూడా గర్భితమై ఉంటుంది. కనుకనే, తానే శివునిగా తానే కాళికాశక్తిగా మధురబాబుకు శ్రీరామకృష్ణులు దర్శనమిచ్చుట జరిగింది.

ఈ స్థితిలో నున్న శ్రీరామకృష్ణులను ధ్యానించుట వల్ల ఇదే స్థితి మనకు కూడా తేలికగా కలుగుతుంది.

శ్లో|| వస్త్యంతరే వేద్యమానే సర్వవస్తుషు శూన్యతా

తామేవ మనసా ధ్యాత్వా విదితోపి ప్రశామ్యతి ||

123

ఒక వస్తువు యొక్క అంతరమున సర్వ వస్తువుల శూన్యత్వము గోచరిస్తుంది. దానినే పూర్తిగా ధ్యానించుట వల్ల ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

మనస్సు ఒక వస్తువుపైన నిలిచినప్పుడు మిగతా వస్తువులుగాని ప్రపంచముగాని గుర్తుకు రాదు. అప్పుడవి ఉన్నవో లేవో కూడా మనకు తెలియదు. అనగా ఒక వస్తువు ఉన్నప్పుడు మిగిలిన ప్రపంచము లేదనే అర్థము. సామాన్యముగా మనము ఒక వస్తువును గాని ఒక వ్యక్తిని గాని ధ్యానిస్తూ ఉంటాము. కానీ ఆ సమయమున మిగిలిన వస్తువులు, మనుషులు, ప్రపంచము లేకపోవడం గురించి ఆలోచించము. ధ్యానియైనవాడు దీనిని ధ్యానవిషయముగా తీసుకోవాలి. మిగతా ప్రపంచము యొక్క 'లేనితనము' మీద మనస్సును నిలిపినచో చిత్తము వెంటనే లయమై ప్రశాంతత అనుభూతిలోకి వస్తుంది.

జిల్లేళ్ళమూడి అమ్మగారు 'లేకపోవడం కూడా ఉన్నదిగా నాన్నా?' అన్నారు. అంటే, లేకపోవడానికి కూడా ఉనికి ఉన్నది. "లేనిదనం యొక్క ఉనికి" ని ధ్యానించమని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది

శ్లో|| కిన్చిద్దైర్యా స్త్వతా శుద్ధిః సాఽశుద్ధిః శంభుదర్శనే

న శుచిర్హ్యశుచిస్తస్మాన్నిర్వికల్పః సుఖీ భవేత్ ||

124

అల్పజ్ఞులకు ఏది శుద్ధియో అది శివదర్శనం కలిగిన వాటికి శుద్ధి కాదు. అట్టివారికి శుచీ లేదు. అశుచీ లేదు. వారు చలించని మనస్సు కలవారలై సుఖంగా ఉంటారు.

కొద్దిపాటి తెలివి ఉన్న ఆచార పరాయణులు, “ఇది శుచి - ఇది అశుచి” యని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ శివజ్ఞానం కలిగినవారికి ఈ పరిమితమైన శుచి, అశుచులు పనిచెయ్యవు. మామూలుగా లోకం శుచి అనుకున్నది వారికి శుచీ కాదు, లోకం అశుచి అనుకున్నది వారికి అశుచీ కాదు. ఎందుకంటే వారి దృష్టి లోకదృష్టి కంటే పూర్తిగా భిన్నముగా ఉంటుంది. ఒక విషయమును గాని, ఒక వ్యక్తిని గాని లోకులు చూచిన దృష్టితో వారు చూడరు. కనుక వారి దృష్టి భిన్నముగా ఉంటుంది. నిజముగా చూచినచో వారికి శుచి అశుచి యన్నవి లేవు. ఎందుకనగా ఇవి ద్వంద్వముల పరిధి లోనివి. శివజ్ఞానమన్నది ద్వంద్వముల పరిధిని మించినది కనుక వీటిచే అది బాధింపబడదు. వికల్పము (చంచలత్వము) లేని మనస్సు వారికుంటుంది గనుక వారిదే నిజమైనట్టి సుఖమై యున్నది.

స్థిమితము లేని మనస్సుతో నిండి, ఎల్లప్పుడూ ద్వంద్వముల ఊబిలో ఉన్నవారికి సుఖము లేదని, వీటిని దాటిన వారికే సుఖము కలుగుతుందని, అదే శివస్థితి యని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది.

శ్లో|| సర్వత్ర భైరవో భావః సామాన్యేష్వపి గోచరః

నచ తద్వ్యతిరిక్తేణ పరోస్తీత్యద్వయా గతిః ||

125

సామాన్యములలో కూడా భైరవభావం ఉంటుంది. ఈ భైరవత్వానికి భిన్నంగా ఏదీ లేదన్న స్పృహ కలిగినవాడు అద్వయగతిని పొందుతాడు.

భైరవస్థితి యన్నది అంతటా నిండి యుంటుంది. అతి సామాన్య విషయములలో కూడా అదే నిండి ఉంటుంది. కానీ మన దృష్టి దానిపైన ఉండదు. కనుక అది మనకు గోచరం కాదు. ఎందుకనగా, ప్రతిదానిలోనూ ఒక ప్రత్యేకతను మనము ఆశిస్తాము. ప్రత్యేకమైనదే గొప్ప అని మనము భావిస్తాము. సృష్టిలో గొప్పా తక్కువా అన్న భేదం ఏమీ లేదని, దేని ప్రత్యేకత దానికున్నదని అర్థమైనప్పుడు విశాలదృష్టి కలుగుతుంది. అన్నింటిలోనూ వ్యాపించి యున్న దివ్యత్వము మనకు గోచరిస్తున్నప్పుడు ప్రతిదీ సుందరంగానే కనిపిస్తుంది. అది కానిది ఏదీ లేదన్న దృష్టి మాత్రమే సరియైన దృష్టి. “అది కానిది ఇంకేమీ నాకు కనిపించడం లేదు” అన్న జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మగారి వాక్కులు ఇక్కడ స్మరణీయములు. ఇదే అద్వైతస్థితి యని చెప్పబడుతుంది.

శ్లో|| సమ: శత్రౌచ మిత్రేచ సమో మానావమానయో

బ్రహ్మణ: పరిపూర్ణత్వాదితి జ్ఞాత్వా సుఖీ భవేత్ ||

126

శత్రువులను మిత్రులను, మానమును అవమానమును సమముగా చూచుచు, బ్రహ్మము పరిపూర్ణమని తెలిసికొనినవాడు సుఖి అవుతాడు.

ఇది భగవద్గీత 12వ అధ్యాయములోని 18, 19 శ్లోకములకు దగ్గరగా ఉన్నది.

శ్లో|| సమ: శత్రౌచ మిత్రేచ తథా మానావమానయో:

శీతోష్ణసుఖ:దుఖేషు సమ: సంగవివర్జితా:

తుల్యనిందాస్తుతిరైకానీ సంతుష్టో యేనకేనచిత్

అనికేత: స్థిరమతి: భక్తిమాన్యే ప్రియో నర: ||

అనగా ద్వందములకు చలించకుండా, పరమాత్మ యందు అచంచలమైన భక్తి కలిగినవాడే నాకు ఇష్టుడని భగవంతుడు చెబుతున్నాడు.

ఈ ధారణయందు ఇదే భావము కొంచము భిన్నముగా చెప్పబడినది. ద్వంద్వములను సమముగా చూచుచూ, అన్ని ద్వంద్వములూ పరిపూర్ణమగు బ్రహ్మము నందు భాగములే యని ధ్యానించువాడు సుఖి యని ఇది చెప్పుచున్నది.

అనగా, ద్వంద్వసహిష్ణుతనూ, బ్రహ్మభావమునూ కలిగియుండమని యుపదేశము.

శ్లో|| న ద్వేషం భావయేత్క్వాపి న రాగం భావయేత్క్వాచిత్

రాగద్వేషా వినిర్ముక్తౌ మధ్యే బ్రహ్మ ప్రసర్పతి ||

127

అట్టివాడు ద్వేషమునూ భావించడు, రాగమునూ భావించడు. ఈ రెంటి నుండి విముక్తుడైనప్పుడు వాటి మధ్యలో బ్రహ్మభావము వికసిస్తుంది.

ఈ స్థితిని పొందినవాడు దేనినీ కోరడు, దేనినీ వద్దనడు. ఈ రెంటినీ వదలిపెట్టి, వాటి మధ్యనున్నట్టి బ్రహ్మభావములో అతడు నిత్యమూ ఉంటాడు.

ఈ స్థితినే నా “శ్రీ విద్యారహస్యము” లోని “గుణాతీత జీవన్ముక్త స్థితి”

యన్న అధ్యాయములో వివరించాను.

శ్లో|| యదవేద్యం యదగ్రాహ్యం యచ్ఛాన్యం యదభావనమ్

తత్సర్వం భైరవం భావ్యం తదన్తే బోధసంభవః ||

128

దేనిని మనస్సు తెలిసికోలేదో, దేనిని పట్టుకోలేదో, ఏది శూన్యమో, దేనిని భావించలేమో, ఆ సర్వమును భైరవుడని భావించినచో దాని అంతమునందు 'బోధ' కలుగుతుంది.

బ్రహ్మము గుణాతీతమని, ద్వంద్వాతీతమని, ప్రకృతికి అతీతమని, వేదములు చెప్పినవి. ఈ శ్లోకము కూడా దానినే చెప్పుచున్నది. మనము భావించలేనిది, తెలుసుకోలేనిది, శూన్యముగా ఉన్నది ఏదైతే ఉన్నదో అదంతా భైరవస్వరూపమని ధ్యానించగా దాని అంతమునందు "బోధ" కలుగుతుందని ఈ ధారణ ఉపదేశిస్తున్నది.

బ్రహ్మము ఉన్నది యని ధ్యానించుట సులభము. ఇది సకారాత్మక ధ్యానము. సాకార, సగుణ ధ్యానము. బ్రహ్మమును 'లేదు' అని ధ్యానించుట కష్టము. ఇది నకారాత్మక ధ్యానము. నిరాకార నిర్గుణ ధ్యానము. లేని దానిని ధ్యానించుట ఎట్లని ప్రశ్న రావచ్చును. లేని దానిని లేదనియే ధ్యానించవలెను. తెలిసికోలేనిదని, అందలేనిదని, అతీతమైనదని దానిని ధ్యానించవలెను.

"లేకపోవడం కూడా ఉన్నది కదా" అనిన జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మగారి మాటలను ఇక్కడ స్మరించవలెను. 'దేవుడు లేడు' అని వాదిస్తున్న ఒకనితో అమ్మ ఈ మాటను అన్నారు. ఈ ధారణలో చెప్పబడిన భావననే అమ్మ తేలికమాటలలో అన్నారు.

బ్రహ్మము ఉన్నది అని తెలుసుకోవచ్చు. లేదనీ తెలుసుకోవచ్చు. ఉన్నదీ లేనిదీ కూడా అదే అనీ తెలుసుకోవచ్చు. ఈ భావనను శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పినారు. 'బ్రహ్మము సాకారము, నిరాకారము, ఈ రెంటికీ అతీతము కూడా. ఇంకా అది ఎన్ని విధములుగా ఉండగలదో దానికే ఎరుక' అని ఆయనన్నారు. వేదములు ఉపనిషత్తులు తంత్రములలో ఉన్న భావనలే వారి మాటలలో ప్రతిధ్వనించినవి.

లేని దాని ఉనికిని ధ్యానిస్తూ ఆ ఎరుక యొక్క హృదయమున

ప్రవేశించమని ఈ ధారణ చెప్పుచున్నది

శ్లో|| నిత్యే నిరాశ్రయే శూన్యే వ్యాపకే కలనోజ్ఞతే

బాహ్యకాశే మనః కృత్వా నిరాకాశం సమావిశేత్ ||

129

ఎల్లప్పుడూ ఉండునది, ఆశ్రయము లేనిది, అంతటా వ్యాపించినది, కల్లోలములకు అతీతమైనది అయిన బాహ్యకాశమును మనస్సులో ధ్యానించగా తానును ఆకాశస్వరూపుడే అగుచున్నాడు.

ఇది మరియొక ఆకాశ ధ్యానము. విశాలమైన ఆకాశమును చూచుచూ, దాని లక్షణములైన నిత్యత్వము, నిరాశ్రయత్వము, శూన్యము, సర్వవ్యాపకము, ప్రశాంతము అనబడు వానిపైన మనస్సును దృఢముగా నిలిపినచో మనస్సు కూడా ఆకాశము వలె శూన్యముగా అవుతుంది. దానిలోనే భైరవస్థితి సంభవిస్తుంది.

శ్లో|| యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్తత్తేనైవ తత్తణమ్

పరిత్యజ్యానవస్థిత్యా నిస్తరంగస్తతో భవేత్ ||

130

మనస్సు ఎక్కడెక్కడికి పోతుందో, ఆ క్షణమునందే వాటిని వదలివేసినట్లైతే, అలలు లేనట్టి సముద్రము వంటి స్థితి కలుగుతుంది.

మనస్సు యొక్క ఉనికికి ఒక ఆధారము అవసరము. మనస్సునేది ఎప్పుడూ ఒక ఆధారమును పట్టుకుని ఉంటుంది. ఆ ఆధారమును లేకుండా చేసినచో అది నిరాధారమౌతుంది. ఈ విధముగా అది పట్టుకున్న ప్రతి ఆధారమునూ తొలగిస్తూ, అది నిలుచుటకు ఆస్కారము లేకుండా చేసినచో అది అలలు లేని సముద్రము వలె నిశ్చలత్వాన్ని పొందుతుంది. దాని యందే భైరవస్థితి దాగి యుంటుంది. లలితా సహస్ర నామము దీనినే 'నిరాశ్రయా' అన్న నామమున చెప్పినది.

అనంతమైన ఆకాశము, నిశ్చలమైన సముద్రములను భైరవత్వమునకు ప్రతీకలుగా ధ్యానించమని ఉపదేశము.

శ్లో|| భయా సర్వం రవయతి సర్వదో వ్యాపకోభిలే

ఇతి భైరవ శబ్దస్య సంతతోచ్ఛారణా చ్ఛివః ||

131

అందరి భయమును పోగొట్టువాడు, అంతటా వ్యాపించి

యున్నవాడు, క్రుంగుబాటు లేనివాడు – అని భైరవ శబ్దమునకు అర్థము. దీనిని ఎల్లప్పుడు జపించుట వలన తానునూ శివుడే అగుచున్నాడు.

ఈ శ్లోకమునందు “భైరవ” అను శబ్దమునకు అర్థము వివరించబడినది. అభయము, సర్వవ్యాపకత్వము, అఖిలత్వము ఈ మూడును భైరవశబ్దమునకు గల అర్థములు. ఈ భావముల పైన బాగుగా ధ్యానించగా తాను కూడా అదే అగుచున్నాడు.

‘తజ్జపస్తదర్థ భావనమ్’ అని యోగసూత్రములు చెప్పుచున్నవి. అనగా, జపము చేయుచూ ఆ జపము ఏ భావమును సూచించుచున్నదో ఆ భావనను ధ్యానించమని ఉపదేశము. ఇది భావధ్యానము లేదా గుణధ్యానమని చెప్పబడుతుంది.

రెండవది లేని, నాశనము లేని, సర్వవ్యాపక స్థితియే భైరవత్వము. దీనినే బ్రహ్మమని వేదములు పిలచినవి. ఈ భావనలపైన ధారణ చేయవలెను.

శ్లో|| అహం మమేద మిత్యాది ప్రతిపత్తి ప్రసంగతః

నిరాధారే మనో యాతి తద్ధ్యాన ప్రేరణాచ్ఛమీ ||

132

‘నేను’, ‘నాది’ అని మాట్లాడునప్పుడు, ఆ భావములయందే మనస్సునుంచి ధ్యానించినచో, మనస్సు నిరాధారమై శాంతిస్తుంది.

దీనిలో రెండు మెట్లున్నవి. ఒకటి – ‘నేను’ అన్నప్పుడు దాని వెంటనే ‘నేనెవరు?’ అన్న ప్రశ్న ఉదయించాలి. ఆ ‘నేను’ అన్నది ధ్యాన విషయముగా మారాలి. అటులనే, ‘నాది’ అన్నప్పుడు, “నిజముగా ఏది నాది?” యన్న విచారణ రావాలి. ఈ విచారణ వల్ల నేననేది లేదని అనుభవంలో అర్థమౌతుంది. నాది అన్నది కూడా ఏదీ లేదని తెలుస్తుంది. అప్పుడు మనస్సు నిరాధారమై శూన్య స్థితిలో ప్రవేశిస్తుంది. రెండవది – “నేను” అన్నప్పుడు విశ్వవ్యాప్తమైన “నేను” లోకి ప్రవేశించాలి. అప్పుడు “నాది” అనగా “అంతా నాదే” అన్న సత్యము స్ఫురిస్తుంది.

మొదటిది శూన్యమునకు రెండవది పూర్ణత్వమునకు దారి చూపిస్తాయి. అప్పుడు శూన్యము పూర్ణము రెండూ ఒక్కటే యన్న యదార్థ జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఈ భావనలను నా పుస్తకములు “శ్రీవిద్యా రహస్యము”, “శ్రీ లలితా సహస్రనామ రహస్యార్థ ప్రదీపిక” లలో వివరించాను.

శ్లో|| నిత్యో విభుర్నిరాధారో వ్యాపకశ్చభిలాభిపః

శబ్దాన్ ప్రతిక్షణం ధ్యాయన్ కృతార్థోఽర్థానురూపతః ||

133

నిత్యుడు, విభుడు, నిరాధారుడు, వ్యాపకుడు, అఖిలుడు, అభిపతి అనిన శబ్దములను ప్రతిక్షణమూ ధ్యానించువాడు వాటి వాటి అర్థములకు అనుగుణములైన స్థితులను పొందుచున్నాడు.

ఇవన్నియు గుణధ్యానములు. “యద్భావం తద్భవతి” యనిన సూక్తి ప్రకారము మనము దేనిని నిరంతరము ధ్యానిస్తామో దానిగానే తయారౌతాము. కనుక - నిత్యత్వము, విభుత్వము, నిరాధారత్వము, వ్యాపకత్వము, అఖిలము, ఆభిపత్వము - మొదలైన శివ (భైరవ) లక్షణములను ధ్యానించగా ధ్యానించగా తానును అట్టివాడే అగుచున్నాడు.

శ్లో|| అతత్త్వమింద్రజాలభమిదం సర్వమవస్థితమ్

కిమ్ తత్త్వ మింద్రజాలస్య ఇతి దార్ఢ్యాచ్ఛమమ్ వ్రజేత్ ||

134

ఈ విశ్వము మొత్తము ఇంద్రజాలము వంటిది. ఇది సారము లేనిది. దీని తత్త్వమేమి? యని నిరంతరము ధ్యానించగా మనస్సు శమిస్తుంది.

ఈ సమస్త విశ్వమునకు ఆధారముగా ఏమియును లేదు. ఇది ఇంద్రజాలము వంటి ఉత్త భ్రమ మాత్రమే. దీనిలో సారము లేదు. ఇది ఎండమావి వంటిది. ఒక ఇంద్రజాలమునకు, భ్రమకు, స్వప్నమునకు, మాయకు అర్థమేమున్నది? ఈ ప్రపంచము కూడా అంతే యని నిశ్చలముగా ధ్యానించుట వల్ల మనస్సు యొక్క చంచలత్వము నశించి అది నిశ్చలం అవుతుంది.

మనస్సును శాంతింప జేయుటకు ఇదొక ఉపాయము. ఎందుకనగా సత్యమైన దాని వెంటే మనస్సు పరుగెత్తుతుంది గాని భ్రమ వెంట పరుగెత్తదు. ప్రపంచము మిథ్యయని తెలిసినప్పుడు మనస్సు దాని మీద నిలువదు.

శ్లో|| ఆత్మనో నిర్వికారస్య క్వ జ్ఞానం క్వచ వా క్రియా

జ్ఞానాయతా బహిర్భావా అతః శూన్యమిదం జగత్ ||

135

ఆత్మలో వికారములు లేవు. మార్పులు లేవు. దానిలో జ్ఞానం ఎలా ఉంటుంది? క్రియ ఎలా ఉంటుంది? కానీ బాహ్యజగత్తు మొత్తం మనకు తెలియబడుతూ ఉన్నది. కనుక ఇది ఆత్మ కాదు. శూన్యమే.

మన కంటికి కనిపిస్తున్న ప్రపంచము మిథ్య ఎలా అవుతుంది? కనిపిస్తున్నది కదా శూన్యమేలా అవుతుంది? అనగా - ఒక దివిటీని త్రిప్పుచున్నచో, ఆకాశమున గుండ్రముగా ఉన్నట్లు ఒక వృత్తము కన్పిస్తుంది. కానీ ఆ వృత్తము నిజమునకు లేదు. ఈ ప్రపంచము కూడా అలాంటిదే. ఇది ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది కానీ నిజమునకు లేదు. ఒక విషయము మనకు తెలియవలెనంటే అది మనకంటే బయట విడిగా ఉండాలి. జ్ఞానమనేది కూడా ఆత్మకు బాహ్యమే గనుక జ్ఞానమూ మిథ్యయే, ప్రపంచమూ మిథ్యయే. ఈ సత్యము లోతైన ధ్యానములోనే అనుభవములోకి వస్తుంది. మామూలు దృష్టికి ఇది హాస్యాస్పదముగా గోచరిస్తుంది. కానీ ధ్యానికి ఇది సత్యమే.

ఇవన్నియు చాలా లోతైన ధ్యానములు. మామూలుగా సాకార ప్రతీక ధ్యానములు బాగుగా అలవాటైన తదుపరి ఈ భావధ్యానములను సాధించవలెను. ధ్యానమునందు గట్టి పట్టు లేనిచో ఇవి సాధ్యములు కావు.

శ్లో|| నమే బంధో న మోక్షో మే భీతస్యైతా విభీషికా:

ప్రతిబంబమిదమ్ బుద్ధేర్జలేష్యివ వివస్వత: ||

136

నాకు బంధము మోక్షము రెండూ లేవు. ఈ రెండూ పిరికివారిని భయపెడతాయి. నీటియందు కనిపించే సూర్యుని ప్రతిబింబం మాదిరివే, బుద్ధిలో ప్రతిబింబించే ఈ రెండూ కూడా.

నీటిలో కనిపించే సూర్యుని ప్రతిబింబం నిజం కాదు. అది వెలుగును వేడిమిని ఇవ్వలేదు. అసలైన సూర్యుడు సత్యం. అట్లాగే నా ఆత్మప్రకాశమే చంచలమైన మనస్సులో ప్రతిఫలించి బంధముగా మోక్షముగా కనిపిస్తున్నది. ఈ రెండూ కూడా భయపడేవారిని ఇంకా భయపెడతాయి. సత్యమును తెలిసికొన్నచో ఇవి రెండూ భ్రమలని తెలుస్తాయి.

బంధము భ్రమయని సామాన్యముగా వేదాంతము చెబుతూ ఉంటుంది. కానీ మోక్షము కూడా భ్రమయేనన్నది అత్యుత్తమమైన భావన.

జీవన్ముక్తుడైనవానికి మోక్షము కూడా భ్రమగానే తోస్తుంది. బంధమే లేనప్పుడు ఇక దేని నుంచి మోక్షము? మోక్షము కొత్తగా వచ్చునది కాదు. బంధనాశనమే మోక్షము. మోక్షము ఎల్లప్పుడూ ఉన్నది. బంధము వల్ల తెలియబడటం లేదు. కనుక కావలసినది బంధవిముక్తి మాత్రమే. బంధమూ, మోక్షమూ రెండూ లేవని తెలిసికోవడమే అసలైన బంధవిముక్తి.

శ్లో|| ఇంద్రియద్వారకం సర్వం సుఖదుఃఖాది సంగమమ్

ఇతీన్ద్రియాణి సంస్త్వజ్య స్వస్థః స్వాత్మని వర్తతే ||

137

ఇంద్రియద్వారముల గుండానే సుఖదుఃఖాది సర్వమూ మనకు కలుగుతూ ఉంటుంది. ఈ ఇంద్రియములను విడచిపెట్టిన మనస్సు ఆత్మలో (తనలో) తానుంటుంది.

పంచేంద్రియములు తలుపుల వంటివి. వాటినుంచి మనస్సు బయటకు ప్రసరిస్తుంది. ప్రపంచమును అనుభవిస్తుంది. ఆ క్రమంలో సుఖము దుఃఖము రెంటికీ లోనౌతూ ఉంటుంది. దుఃఖమే బంధమని, సుఖమే దాని నుంచి మోక్షమని సామాన్యముగా లోకులు అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఈ రెండూ ఒకదానిపైన మరొకటి ఆధారపడినట్టివి. ఒకే నాణెమునకు బొమ్మా బొరుసూ వంటివి. ఈ రెంటిలో ఒకదానిని మాత్రమే వదలిపెట్టడం జరుగని పని. కనుక ఇంద్రియముల ద్వారా బయటకు ప్రసరించే పనిని మనస్సు మానుకోవాలి. ఇదే ధ్యానమని చెప్పబడుతుంది. అప్పుడు మనస్సు సుఖదుఃఖములకు అతీతమైన తన ఆత్మస్థితిలో తానుంటుంది.

శ్లో|| జ్ఞానప్రకాశకం సర్వం సర్వేణాత్మా ప్రకాశకః

ఏకమికస్వభావత్వాత్ నం జ్ఞేయం విభావ్యతే ||

138

అంతా తెలివి వల్లనే కనపడుతుంది. అన్నింటినీ ఆత్మయే ప్రకాశింపజేస్తుంది. కనుక జ్ఞానము జ్ఞేయములు ఒక్కటే అని చక్కగా ధ్యానించి గ్రహించాలి.

జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞేయము — ఈ మూటిని త్రిపుటి యని వేదాంతము అంటుంది. జ్ఞాత యనగా తెలిసికొనువాడు. జ్ఞానమనగా తెలివి. జ్ఞేయమనగా తెలియబడునది. ప్రపంచమంతా ఈ మూటిలోనే

ఉంటుంది. కానీ నిజమునకు ఉన్నవి రెండే అని తంత్రము చెబుతున్నది.

సూర్యుని కాంతి వల్లనే అన్నీ మనకు కనిపిస్తున్నాయి. సూర్యకాంతి సూర్యుడు ఒక్కటే. అలాగే, ఆత్మప్రకాశం వల్ల అన్నింటినీ మనం తెలుసుకోగలుగుతున్నాము. ముందుగా 'నేను' అన్న తెలివి ఉండటం వల్ల, దాని ఆధారంగా మిగతా అన్నీ తెలియబడుతున్నాయి. కనుక ఆత్మయే అన్నింటినీ ప్రకాశింపజేస్తున్నది. ఒక వస్తువు అనేది దాని జ్ఞానము కంటే భిన్నము కాదు. అట్లే, ఒక వ్యక్తి, అతనిని గురించిన జ్ఞానము కంటే భిన్నుడు కాడు. కనుక జ్ఞానము జ్ఞేయము రెండూ ఒక్కటే యని జ్ఞాతయైన ఆత్మవల్లనే వీటికి ఉనికి ఉన్నదని లోతైన ధ్యానములో గ్రహించమని ఈ శ్లోకము చెబుతున్నది.

ఈ ధ్యానము యొక్క ఫలితమేమి? వస్తుభ్రాంతి, ప్రపంచభ్రాంతి వదలిపోయి ఆత్మస్థితి కలగడమే ఆ ఫలితము. దీనినే ఆత్మసాక్షాత్కారమని అంటారు.

**శ్లో|| మానసం చేతనా శక్తిరాత్మా చేతి చతుష్టయమ్
యదా ప్రియే పరిక్షీణం తదా తద్భైరవం వపు: ||**

139

ఓ ప్రియా ! మనస్సు, చేతన, శక్తి, ఆత్మ - ఈ నాలుగూ క్షీణించగా ధ్యానికి భైరవస్థితి కలుగుతుంది.

పరమశివుడు పార్వతీదేవికి చెబుతున్నాడు. ప్రతి జీవిలోనూ ఈ నాలుగు స్థితులుంటాయి. అవి - మనస్సు, చైతన్యము, ప్రాణము, ఆత్మ. ఈ నాలుగూ క్షీణించడమే భైరవస్థితి. అనగా - వ్యక్తిగతములైన ఈ నాలుగు స్థితులూ నశించినప్పుడే సర్వవ్యాపకము, సర్వాధారము అయిన భైరవత్వము కలుగుతుంది.

మనస్సనగా ఆలోచనలు. ఇవి ఆగిపోవాలి. అంటే మనస్సు తన చంచలత్వాన్ని వదలిపెట్టి ఏకాగ్రం కావాలి. చేతనమనగా చైతన్యము. కదలికతో కూడిన తెలివి. ఇది శాంతించాలి. శక్తి అనగా ప్రాణము. ఇది కూడా తన చంచలత్వాన్ని వదలిపెట్టి స్థిరం కావాలి. ఆ తర్వాత కలుగునది ఆత్మస్థితి. ఇది ఒక నిప్పుకణం వంటిది. ఆ నిప్పురవ్వ మహాగ్నిలో లయించాలి. లేదా, ఆత్మయన్నది ఒక అల వంటిది. అది సముద్రంలో

లయించాలి. ఇదంతా జరిగినప్పుడే భైరవస్థితి కలుగుతుంది. అది ఊరకే మాటలతో ఉపన్యాసాలతో సత్సంగాలతో వచ్చే స్థితి కాదు. సాధనతో సాధించుకోవలసినది.

శ్లో|| నిస్తరంగోపదేశానాం శతముక్తం సమాసతః

ధ్యాదశాభ్యుదికం దేవి యజ్ఞాత్వా జ్ఞానవిజ్ఞనః ||

140

ఓ దేవీ! నూట పన్నెండు ధ్యానవిధానములను నీకు తెలియజేశాను. వీనిని అనుభవమున తెలిసికొన్నచో మనస్సులోని అలలు (ఆలోచనలు) ఆగిపోయి, సాధకుడు జ్ఞానవంతుడౌతాడు.

శ్లో|| అత్ర చైకతమే యుక్తో జాయతే భైరవః స్వయమ్

వాచా కరోతి కర్మాణి శాపానుగ్రహ కారకః ||

141

ఈ నూట పన్నెండు సాధనలలో ఏ ఒక్కదాని చేతనైనా భైరవస్థితిని పొందినవాడు కేవలం తన వాక్కుతోనే శాపములను అనుగ్రహమును ఇవ్వగల సమర్థుడౌతాడు.

ఎందుకనగా, అట్టి సాధకుడు శక్తిని లేదా శివుని అనుభవమున తెలిసికొని యుంటాడు. అనగా, తానే వారి స్వరూపములుగా మారి యుంటాడు. కనుక అతని సంకల్పము వారి సంకల్పమే అవుతుంది. కనుకనే అది ఫలిస్తుంది. శాపానుగ్రహ సమర్థత అంటే ఇదే. పూర్వకాలపు ఋషులకు ఇట్టి శక్తి ఉండేది.

శ్లో|| అజరామరతామేతి సోణిమాది గుణాన్వితః

యోగినీనాం ప్రియో దేవి సర్వమేలాపకాభిషః

జీవన్నపి విముక్తోసౌ కుర్వన్నపి న లిప్యతే ||

142

ఓ దేవీ ! అట్టివాడు అజరామరుడౌతాడు. అణిమాది సిద్ధులను కలిగియుంటాడు. యోగినులకు ప్రియుడౌతాడు. సిద్ధులకు అభిపతి అవుతాడు. అట్టివాడు జీవించి యుండగానే ముక్తుడౌతాడు. కర్మలను చేసినా వాటిచేత తాకబడడు.

భైరవస్థితి యన్నది అన్నింటికీ అతీతమైన స్థితి కనుకనూ, అన్నింటినీ తనలోనే కలిగియున్నది కనుకనూ అతనికి అన్ని సిద్ధులూ వాటంతట అవే కలుగుతాయి. కర్మలను చేస్తున్నప్పటికీ వాటికి అతీతమైన స్థితిలో అతడు

ఉంటాడు. జ్ఞానులకు, సిద్ధులకు, యోగులకు అతడు ఇష్టుడౌతాడు. అదే జీవన్ముక్త స్థితి.

|| శ్రీ దేవీ ఉవాచ || దేవి అడుగుచున్నది ||

శ్లో|| ఇదం యది వపుర్దేవ పరాయాశ్చ మహేశ్వర:

ఏవ ముక్త వ్యవస్థాయాం జప్యతే కో జపశ్చ క:

ధ్యాయతే కో మహానాథ పూజ్యతే కశ్చ తృప్యతి

హఘాయతే కస్య వా హోమే యాగ: కస్య చ కిం కథమ్ || 143

ఓ మహేశ్వరా ! జపము ఏమిటి? దేనిని జపించాలి? దేనిని ధ్యానించాలి? దేనిని పూజించాలి? ఆ పూజవల్ల ఎవరిని తృప్తి పరచాలి? హోమము ఎలా చెయ్యాలి? దానికి ఎవరిని (ఏ దేవతను) ఆహ్వానించాలి? యాగము అంటే ఏమిటి? ఇవన్నీ వివరముగా చెప్పండి.

ఇంతటితో విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము అయిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. కానీ ఇంకా కొన్ని ప్రశ్నలు మిగిలి యున్నవి. వాటిని దేవి అడుగుచున్నది.

సామాన్యముగా లోకులకు ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఉదయిస్తూ ఉంటాయి. ఎంతసేపూ శక్తి, శివుడు, శూన్యము, భైరవస్థితి, ధ్యానము, ధారణ అంటూ చెబుతున్నారు. అవి అందరికీ అందవు కదా? మామూలు మనుషులకు పనికివచ్చే పూజగాని, జపముగాని, అర్చనగాని, హోమముగాని ఇవేవీ ఈ తంత్రములో లేవా? యన్న ప్రశ్న సామాన్యముగా కలుగుతుంది. లోకులకు కలిగే ఈ ప్రశ్నలను వారి తరపున దేవి ఈశ్వరుని అడుగుచున్నది. దానికి జవాబు ఇప్పుడు చెప్పబడుతున్నది.

|| శ్రీ భైరవ ఉవాచ || భైరవుడు చెబుతున్నాడు ||

శ్లో|| ఏషాత్ర ప్రక్రియా బాహ్య స్థూలేష్ఠేవ మృగేక్షణే

భూయో భూయ: పరే భావే భావనా భావ్యతే హి యా

జప: సోత్ర స్వయం నాదో మంత్రాత్మా జప్య ఈదృశ: || 144

ఓ మృగేక్షణా! ఇవన్నీ బాహ్యప్రక్రియలు. స్థూలములైనవి. ఇవి ముఖ్యమైనవి కాదు. మరలా మరలా పరమనే భావము పైనే ధ్యానించవలెను. దానిపైనే మనస్సును నిలుపవలెను. ఇదియే జపము. తనలో వినిపించే నాదమే మంత్రము. దానినే జపించవలెను.

నీవడిగిన పూజ, స్తోత్రము, జపము, హోమము, అర్చన మొదలైనవన్నీ బయట బయట చేసే తంతులు. ఇవన్నీ చిన్నపిల్లల ఆటల వంటివి. అసలైన సాధనలు ఇవి కావు. సత్యముననుసరించేవారు, జ్ఞానమును కోరుకునే వారు ఇటువంటి బాహ్యములైన తంతులేవీ చెయ్యరాదు. వీటివల్ల ఉపయోగం లేదు.

‘పరము’ అనగా మనకు తెలిసిన అన్నింటికీ అతీతమైనట్టి శివతత్త్వము. దానికే భైరవుడని మరో పేరు. దానినే నువ్వు ధ్యానించాలి. నీలోలోపల వినవస్తున్న అనాహత ఓంకార నాదమే స్తోత్రము, జపము, మంత్రము అన్నీ అదే. దానినే నువ్వు వినాలి. అంతేగాని నోటితో చేసే స్తోత్రములు, మంత్రములు చెయ్యరాదు. చేతులతో చేసే బాహ్యపూజలు చెయ్యరాదు.

సాధకుడు తన సాధనలో పురోగమిస్తున్నపుడు బాహ్యపూజలు తంతులు ఆగిపోతాయి. అదే అతని సాధన ముందుకు సాగుతున్నదని గుర్తు. శ్రీ రామకృష్ణుల జీవితమే దీనికి చక్కని ఉదాహరణ.

ఆయన మొదటగా కాళీమాత విగ్రహమును పూజించేవారు. కానీ మూడు నెలలలోనే ఆయన బాహ్యపూజ ఆగిపోయింది. అంతరిక పూజ మొదలైంది. ఆ తర్వాత ఆయన బాహ్యపూజను చెయ్యలేదు. అలాగే, స్నాన సమయంలో జలతర్పణం ఇచ్చేవారు. కానీ అతి త్వరలోనే ఆ జలతర్పణం ఆగిపోయింది. తర్పణం ఇద్దామని నదీజలాన్ని చేతిలోకి తీసుకున్న క్షణంలో ఆ నీళ్ళు ఆయన చేతివ్రేళ్ళ నుండి జారిపోయేవి. సాధన యన్నది బాహ్యం నుంచి అంతరికానికి ఎలా పరిణతి చెందాలో ఆయన జీవితంలో మనం స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

హిందూమతమంటే, విగ్రహారాధన తప్ప ఇంకేమీ లేదని చాలామంది అజ్ఞానులు అనుకుంటూ ఉంటారు. అది నిజం కాదు. విగ్రహారాధన ప్రాథమిక స్థాయి మాత్రమేననీ, పై స్థాయిలలో అది అవసరం లేదనీ అదే హిందూమత గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. దీనిని గమనించాలి.

**శ్లో|| ధ్యానం హి నిశ్చలా బుద్ధిర్నిరాకారా నిరాశ్రయా
నతు ధ్యానం శరీరక్షిముక హస్తాది కల్పనా ||**

145

ధ్యానమంటే - బుద్ధి నిశ్చలమై, నిరాకారమై, నిరాశ్రయమైనట్టి స్థితి. అంతేకాని, ఒక దేవతకు శరీరము, కన్నులు, ముక్కు మొదలైన అవయవములు కల్పించి ఆ రూపమును ధ్యానించడం కాదు.

సాకార ధ్యానాన్ని వదలిపెట్టి నిరాకార ధ్యానాన్ని సాగించమని ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది. చాలామంది ఏదో ఒక దేవతను ధ్యానిస్తూ ఉంటారు. అది ప్రాథమిక స్థాయి మాత్రమే. మనస్సు నిలపడానికే ఒక ఆకారం అవసరం. ఆ తర్వాత అది అవసరం లేదు.

“నిగ్రహం కోసమే విగ్రహం” అని జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మగారి అమృతవాక్కు.

చిత్తము ధ్యానంలో నిశ్చలమై పోవాలి అని ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది. సాకార ధ్యానంలో కూడా చిత్తము ఏదో ఒక దేవత మీద ఏకాగ్రం అవుతుంది. నిశ్చలం అవుతుంది. కానీ అది ఉన్నతస్థాయి కాదు. అందుకనే, ఆ వెంటనే, చిత్తం నిరాకారమవ్వాలని ఇదే శ్లోకం చెబుతున్నది. అంటే, ధ్యానియైనవాడు ఏ ఆకారమునూ ధ్యానించరాదు. కానీ ఇది కూడా అసలైన స్థితి కాదు. దీనికంటే ఇంకొక పైమెట్టు ఉన్నది. నిరాకారోపాసకులు కూడా సామాన్యముగా ఏదో ఒక భావమును పట్టుకుని యుంటారు. ఆ భావమును కూడా వదలిపెట్టాలి. మనస్సుకు ఏ విధమైన ఆశ్రయమూ ఉండకూడదనీ, నిరాకార భావమును కూడా వదలినట్టి స్థితే అసలైన ధ్యానమనీ ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది.

శ్లో|| పూజా నామ న పుష్పాద్యైర్యా మతి: క్రియతే దృఢా

నిర్వికల్పే మహావ్యోమ్నీ సా పూజా హ్యధర్మాలయ: ||

146

పూజయంటే - పుష్పములు మొదలైనవి సమర్పిస్తూ చేసే తంతు కాదు. నీ మనస్సును నిశ్చలముగా నిర్వికల్పముగా చేసి మహాశూన్యములో లయం చేయడమే అసలైన పూజ అనబడుతుంది.

బాహ్యపూజ హాస్యాస్పదమైనది. అది అసలైన పూజ కాదు. మరి నిజమైన పూజ అంటే ఏమిటి? నీ మనస్సు ఆధారరహితమై, శూన్యముగా మారి, మహాశూన్యములో కలసిపోవడమే అసలైన పూజ. దీనిని సాధించమని ఈ శ్లోకం చెబుతున్నది.

విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము, జ్ఞానతంత్రమని ముందే చెప్పి యున్నాను. కనుక దీనిలో జ్ఞానమునకే ప్రాధాన్యతగాని తంతులతో కూడిన పూజలకు కాదు.

**శ్లో|| అత్రైకతమయుక్తిస్తే యోద్వధ్యేత దినాద్దినం
భరితాకారతా సాత్ర తృప్తిరత్యంతపూర్ణతా ||**

147

ఈ సాధనలలో ఏ ఒక్కటి సిద్ధించినా, అది దినదినమూ ప్రవర్ధమానమౌతూ ఉంటుంది. చివరకు పరిపూర్ణమైన తృప్తితో సాధకుని నింపుతుంది.

ఈ సాధనలు ఒక్కరోజులో సిద్ధించవు. చీమనడక లాగా వీటి నడక సాగుతుంది. సాధనతో ఇవి క్రమేణా పరిపూర్ణతను పొందుతూ ఉంటాయి. ఎందుకనగా, వీటియందు సాధకుని శరీరము మనస్సులు మార్పులకు లోనౌతాయి. ఆ మార్పులు ఒక్క రోజులో కలిగితే సాధకుడు తట్టుకోలేడు. కనుక ఇవి క్రమేణా పరిపక్వతను పొందటమే సరియైన విధానము.

కాని ఈ సాధనల వల్ల కలుగునట్టి అంతరికత్తృప్తి రోజురోజుకు ఎక్కువౌతూంటుంది. చివరకు ఒక రోజున అది పరిపూర్ణమైన తృప్తిగా వికసిస్తుంది.

**శ్లో|| మహాశూన్యాలయే వహ్నౌ భూతాక్ష విషయాదికమ్
హూయతే మనసా సార్థం సః హోమశ్చేతనాస్తుచా ||**

148

పంచభూతములను, వాటి విషయములను, తన చేతననే తృచగా వాడి, మహాశూన్యమనే అగ్నిలో అర్పించడమే అసలైన హోమము.

చాలామంది ఏవేవో హోమాలు చేస్తూ అదే పెద్ద ఘనకార్యములని పొంగిపోతూ ఉంటారు. ఇది కూడా హాస్యాస్పదమైనట్టిదే. అసలైన హోమము అంతరికముగా ఉన్నది. దానిని చేయుటయే సాధకుని కర్తవ్యముగాని మంటల్లో నెయ్యిని పొయ్యడం కాదు.

తన చేతనను, అనగా ఎరుకతో కూడిన చిత్తమును గరిటెగా వాడి, పంచభూతములనే ద్రవ్యములను, మహాశూన్యమనే అగ్నిలో హోమం చెయ్యడమే అసలైన హోమము. సత్కర్మయైనవాడు ఈ హోమమును చెయ్యాలిగాని బాహ్యహోమములను చేయరాదు.

శ్లో|| యోగోత్ర పరమేశాని తుష్టిరానంద లక్షణమ్

క్షపణాత్సర్వ పాపానాం క్షణాత్సర్వస్య పార్వతి ||

149

ఓ పార్వతీ ! యోగమనగా - పరమేశ్వరుని యందు తృప్తిని ఆనందమును పొందుట. దీనివల్ల సమస్త పాపములు ఒక్క క్షణములో నశించిపోతాయి.

ఇప్పుడు యోగమంటే ఏమిటో చెప్పబడుచున్నది. మూడు ఆసనములు నాలుగు ప్రాణాయామములు నేర్చుకుని అదే యోగమని చాలామంది భ్రమిస్తూ ఉంటారు. అసలైన యోగం అది కాదు. ఆసన ప్రాణాయామాదులు సాధన యందు మొదటి మెట్లు. పరమేశ్వరుని యందు చిత్తము లయమై, అనంతమైన సంతృప్తిని ఆనందమును పొందుటయే యోగలక్షణము గాని శరీరమును అనేకరకములుగా వంచి విన్యాసములు చేయుట, రకరకములుగా ఊపిరి పీల్చి వదలుట కాదు.

ఎన్ని పాపములనైనా, ఈ విధమైన యోగమన్నది ఒకే ఒక్క క్షణంలో నశింపజేస్తుంది. శ్రీ రామకృష్ణలిలా అంటారు - 'ఒక గదిలో వందల సంవత్సరములుగా చీకటి ఉన్నది. ఆ గదిలో మనమొక దీపమును ఉంచినచో, ఆ చీకటి వెంటనే మటుమాయమగునా? లేక అది మాయమగుటకు వందల సంవత్సరములు పట్టినా?'

సరియగు యోగము కూడను ఇటువంటి తత్క్షణ ఫలితమునే కలిగిస్తుంది.

శ్లో|| రుద్రశక్తిసమావేశస్తత్ క్షేత్రం భావనా పరా

అన్యథా తస్య తత్త్వస్య కా పూజా కాశ్చ తృప్యతి? ||

150

ఈశ్వరుడు, శక్తి కలిసి యున్నట్టి స్థితిని భావించడమే అసలైన ధ్యానము. అలా కాకుండా, పరతత్త్వమును ఇంకెలా పూజించగలవు? ఎలా దానిని తృప్తిపరచగలవు?

శివశక్తి సమాగమము సహస్రదళ పద్మమున జరుగుతుంది. ఆ క్షేత్రమున, వారు సంగమించినట్టి స్థితిని ధ్యానించడమే అసలైన పూజ. పూజ అనగా వివిధములగు భౌతిక ద్రవ్యములను దేవుని ప్రతిమకు అర్పించి అర్పించుట కాదు. పరమేశ్వరునకు, ఆయన సృష్టిలోని వస్తువులను గాక,

తనలోని శక్తినే సమర్పణము చేయుటయే అసలైన పూజ. తన శక్తిని సహస్రారమున గల శివునకు అర్పణము చేయవలెను. శక్తిని అర్పించుట వల్లనే శివుడు సంతృప్తిని పొందుతాడు గాని మిగతా వస్తువుల వల్ల తృప్తి చెందడు. కనుక ఈ విధమైన పూజతో కాకుండా వేరే ఏ విధమైన పూజతో ఆయనను తృప్తి పరచగలవని ఈ తంత్రము ప్రశ్నించుచున్నది.

**శ్లో|| స్వతంత్రానంద చిన్మాత్రసారః స్వాత్మా హి సర్వతా
ఆవేశనం తత్త్వరూపే స్వాత్మనః స్నానమీరితమ్ ||**

151

తన ఆత్మయే, దేనిపైనను ఆధారపడని ఎరుకయు, ఆనందమును అయి ఉన్నది. దానియందు లీనమవ్వడమే స్నానము.

స్నానమంటే దేహమును నీటితో కడుగుకొనుట కాదు. ఆత్మయందు మునుగుటయే అసలైన స్నానము. గంగానదిగాని ఇతర ఏ నదిగాని ఆత్మకు ప్రతిరూపమేగాని అన్యము గాదు. ఈ ఆత్మయన్నది స్వతంత్రమైన ఆనందము, చిత్త్వరూపమునై ఉన్నది. దానియందు మనస్సు మునుగవలెను. అదియే అసలైన స్నానము. అంతేగాని దేహమునకు స్నానము చేయించుట కాదు.

శ్లో|| యైరేవ పూజ్యతే ద్రవ్యేస్తర్వ్యతే వా పరాపరః

యశ్చైవ పూజకః సర్వః స ఏవైకః క్వం పూజనమ్ ||

152

ఏయే ద్రవ్యములతో పరాత్పరుని పూజిస్తున్నాడో, ఆ ద్రవ్యములు, పూజించు తాను, అన్నీ ఒక్కటే అయి ఉన్నవి. ఇక పూజ ఎక్కడిది?

పూజ యన్నది భౌతిక ద్రవ్యములతోనే జరుగుచున్నది. తన శరీరము కూడనూ పాంచభౌతికమే. ఒక జడమును ఇంకొక జడమెట్లు చైతన్యమునకు అర్పించగలదు? అది హాస్యాస్పదము. కనుక మామూలుగా అందరూ చేసే పూజ, అసలైన పూజ కాదు.

శ్లో|| వ్రజేత్ ప్రాణో విశేజ్జీవ ఇచ్ఛయా కుటిలాకృతిః

దీర్ఘాత్మా సా మహాదేవీ పరక్షేత్రం పరాపరా ||

153

ప్రాణము, జీవుడు ఈ రెండునూ, కుండలినీశక్తి యొక్క సంకల్పము వల్లనే చలిస్తున్నాయి. ఆ మహాదేవి దీర్ఘముగా సాగినట్టిదై పరాత్పరమైన క్షేత్రాన్ని అందుకొంటుంది.

ప్రాణము అపానము ఈ రెండునూ కుండలినీ శక్తి అదుపులో ఉన్నాయి. తన సంకల్పము చేతనే ఈ శక్తి మన శరీరంలో సమస్తాన్నీ నడిపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ శక్తి మూలాధారము నుండి సాగి సహస్రారాన్ని అందుకొని అక్కడ పరమశివునిలో లీనమౌతుంది. ఇదే అసలైన పూజ.

తంత్రముల సారము కుండలినీ జాగృతియును అది సహస్రారమున ఉన్నట్టి పరమశివునితో కలియుటయే గాని అన్యము కాదు. ధ్యానియైనవాడు దీనినే సాధించవలెను గాని ఇతరములైన చిల్లర సాధనలు చెయ్యరాదు.

శ్లో|| అశ్యామనుచరన్ తిష్ఠన్ మహానందమయేఽధ్వరే

తయా దేవ్యా సమావిష్టః పరం భైరవమాఘ్నయాత్ ||

154

మహానందమయమగు ఈ యాగమును చక్కగా చేసేవాడు ఆ దేవిని కూడుకొన్నవాడై పరమమైన భైరవస్థితిని అందుకొనుచున్నాడు.

ఇదే అసలైన యాగము. ఈ యాగమే రహోయాగమని 'రహోయాగ క్రమారాధ్యా రహస్తర్పణ తర్పితా' అనే లలితా సహస్ర నామములలో చెప్పబడినది. ఈ యాగము చేయడం తెలిసినవాడు ఆ దేవితో కూడి తాను కూడా పరమశివుని యందు లీనమౌతున్నాడు. తత్ఫలితముగా మహానందమును పొందుచున్నాడు.

శ్లో|| సకారేణ బహిర్యాతి హకారేణ విశేత్పునః

హంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి నిత్యశః ||

155

సకారముతో నిశ్వాసమును, హకారముతో ఉచ్ఛ్వాసమును జరుపుతూ 'హంస హంస' యనే మంత్రమును జీవుడు నిత్యమూ జపిస్తున్నాడు.

ఈ శ్లోకము 'హంస' మంత్రజపమును చెప్పుచున్నది. దీనినే 'సోహం' జపమని అంటారు. మనము జపించే మంత్రములన్నీ అసహజములైనవి. సోహం జపము మాత్రమే సహజమైనది. దీనినే కులార్ణవ తంత్రము 'ప్రాసాద పరాజీజమని' అన్నది. మనము పుట్టిననాటి నుండి పోవువరకూ ప్రతిక్షణమూ శ్వాస మూలముగా ఈ జపము ప్రతివానిలో జరుగుతూనే ఉంటుంది. అందుకనే దీనిని అజపాజపమని కూడా అంటారు. అనగా

మన ప్రమేయము లేకుండా దానంతట అదే జరిగే జపముని అర్థము. కులమతములతో, జాతి దేశములతో, వయోలింగములతో సంబంధము లేకుండా ప్రతివారిలో ఈ జపము జరుగుతూనే ఉంటుంది.

వివేకానందస్వామి జీవితమున ఒక సంఘటన జరిగినది. తన చివరి రోజులలో ఉబ్బసముతో బాధపడుతూ ఆయన మంచములో పడుకొని ఉన్నప్పుడు తన శ్వాసలో ఆయనకు 'సోహం' మంత్రజపము నిరంతరమూ వినిపించేదట. దానిని వింటూ, తన శరీరమును, తాను పడుతున్న బాధను మరచిపోయి, ఆయన సమాధిస్థితిలోకి వెళ్లిపోయేవారట. వివేకానందస్వామి జీవితమును చదివితే ఈ సంఘటన మనకు తెలుస్తుంది.

శ్లో|| షడ్వతాని దివారాత్రౌ సహస్రాన్యేకవింశతి:

జపో దేవ్యా సముద్భిష్టః సులభో దుర్లభో జడౌ ||

156

రాత్రింబవళ్ళు ఈ దేవియొక్క హంస మంత్రము 21,600 సార్లు దానంతట అదే మానవునిలో జపింపబడుతూ ఉంటుంది. ఇది చాలా సులభమైన సాధన. కానీ బద్ధకస్తులకు ఇది దుర్లభం.

శ్వాసద్వారా సాగునట్టి ఈ జపము ఇరవైనాలుగు గంటలలో 21,600 సార్లు జరుగుతూ ఉంటుంది. అనగా నాలుగు సెకన్లకు ఒకసారి ఈ జపం నిరంతరమూ జరుగుతుంది. తెలియబడకుండా జరిగే ఈ జపమును తెలిసి చెయ్యాలి. అంతే ! ఇది చాలా సులభమైనది. కానీ బద్ధకం ఉంటే మాత్రం ఈ సాధన కుదరదు. అంతదాకా ఎందుకు? బద్ధకం ఉన్నప్పుడు ఏ సాధనా కుదరదు. బద్ధకాన్ని వదిలించుకున్నవాడే సాధకుడు.

శ్లో|| ఇత్యేతత్కథితం దేవి పరమామృతముత్తమమ్

ఏతచ్ఛ నైవ కశ్యాపి ప్రకాశంతు కదాచన ||

157

ఓ దేవీ ! ఇది గొప్ప అమృతం లాంటి ఉపదేశము. దీనిని ఎవరికి బడితే వారికి చెప్పరాదు.

శ్లో|| పరశిష్యే ఖలే క్రూరే అభక్తే గురుపాదయో:

నిర్వికల్ప మతీనాం తు వీరాణాం ఉన్నతాత్మనాం ||

158

ఇతర గురువుల శిష్యులకు, నీచులకు, క్రూరులకు,

గురుపాదములంటే భక్తి లేనివారికి దీనిని ఉపదేశింపరాదు. ఎందుకంటే - అలాంటివారికి చెప్పినా ఈ ఉపదేశం పనిచెయ్యదు. బూడిదలో పోసిన పన్నీరు వలె ఇది వృధా అవుతుంది.

వీరులు, ఉన్నతమైన మనస్సు కలిగినవారు, నిర్వికల్పమునందు మనస్సు నిలపాలని కోరుకునే వారికి మాత్రమే దీన్ని ఉపదేశించాలి. అలాంటి వారికి మాత్రం, ఈ ఉపదేశం ఫలిస్తుంది. వారిని ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలకు చేరుస్తుంది.

వీరులంటే యుద్ధవీరులని కాదు. సాధనయందు కలుగునట్టి యాతనలను ఓర్పుతో భరిస్తూ ముందుకు సాగేవారే వీరులు. అట్టివారే ఈ సాధనలు చేయుటకు అర్హులు. వారికే ఈ రహస్యములను ఉపదేశించాలిగాని ఎవరికి బడితే వారికి చెప్పరాదు.

**శ్లో|| భక్తానాం గురువర్గస్య దాతవ్యం నిర్విశంకయా
గ్రామో రాజ్యం పురం దేశః పుత్రదారకుటుంబకమ్
సర్వమేతన్ పరిత్యజ్య గ్రాహ్యమేతన్మగేక్షణే
కిమేభిరస్థిరైర్దేవి స్థిరం పరమిదం ధనమ్
ప్రాణాపి ప్రదాతవ్యం న దేయం పరమామృతం ||** **159**

గురువర్గమునకు భక్తుడైనవానికైతే దీనిని ఏమాత్రమును ఆలోచింపక ఇవ్వవచ్చు. ఓ మృగేక్షణా ! గ్రామమును, రాజ్యమును, పురమును, దేశమును, భార్యాపుత్రులను, కుటుంబమును అన్నింటినీ వదలిపెట్టి అయినా సరే ఈ ఉపదేశాన్ని గ్రహించాలి. ఎందుకంటే అవన్నీ శాశ్వతములు కావు. కానీ ఇది మాత్రం శాశ్వతమైన పరమమైన ధనము. తన ప్రాణాలనైనా ఇవ్వవచ్చు గాని, ఈ పరమామృతమును అర్హత లేనివారికి మాత్రం ఇవ్వరాదు.

|| శ్రీ దేవీ ఉవాచ || దేవి చెప్పుచున్నది ||

**శ్లో|| దేవదేవ మహాదేవ పరిత్యప్తాస్త్వి శంకర
రుద్రయామల తంత్రస్య సారమధ్యావదారితమ్
సర్వశక్తి ప్రభేదానామ్ హృదయం జ్ఞాతమద్య చ ||** **160**

ఓ దేవదేవా ! మహాదేవా ! ఇప్పుడు నాకు తృప్తి కలిగినది. సర్వశక్తుల

భేదములను, రుద్రయామళ తంత్రము యొక్క సారమును తెలిసికొన్నాను.

శ్లో|| ఇత్యుక్త్వానందితా దేవి కంఠే లగ్నా శివస్య తు ||

161

ఆనందముతోనున్న దేవి, ఈ విధముగా చెప్పుచూ, శివుని కౌగలించుకొన్నది. అనగా శివునిలో లయమై, ఏ సాధనలను ఇప్పటివరకూ పరమేశ్వరుడు ఉపదేశించాడో, ఆ సాధనల ఫలితమైన శివైక్యమును పొంది ఆయనతో ఒక్కటైనట్టి పరమానంద సమాధిస్థితిలో ఉండిపోయినది.



విజ్ఞాన భైరవ తంత్రము



విజ్ఞాన భైరవ తంత్రమన్నది భైరవగమము నందు గల రుద్రయామళ తంత్రమునందొక భాగము. ఇది జ్ఞానతంత్రము. అనగా భౌతికములైన తంతులతో సంబంధము లేని ధారణా విధానములు దీనిలో చెప్పబడినవి. నూట పన్నెండు పైగా ధారణా విధానములు దీనిలో ఉన్నవి. నేడు ప్రపంచమంతటా గురువులు బోధించుచున్నవి, ఉపాసకులు చేయుచున్నవి అయిన సాధనలన్నియు ఈ తంత్రమున లభిస్తాయి.

దక్షిణ భారతము కంటే ఉత్తర, తూర్పు భారతమున దీని ఉపాసకులు ఎక్కువగా మనకు కన్పిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యముగా, కాశ్మీర శైవమునకు చెందిన త్రికసాంప్రదాయులగు కౌలాచారులకు ఇది ప్రామాణిక గ్రంథము. ఈ ధారణల పైన అనేకులు ఇప్పటికే ఎవరికి తోచినట్లుగా వారు వ్యాఖ్యానించి యున్నారు. నా సాధనానుభవములను బట్టి నాకర్థమైనట్లు నేనును ఈ వ్యాఖ్యానము గావించాను.

ప్రాణ నిగ్రహము, మనో నిగ్రహము, ధారణ, ధ్యానములు అలవాటైన వారు మాత్రమే ఈ సాధనలను చేయగలరు. మిగతా వారికి ఊరకే చదివి ఆనందించుటకు మాత్రమే ఇవి ఉపయోగిస్తాయి. సాధకులకు ఇదొక గైడ్ బుక్ అని చెప్పవచ్చును. అనవసరములైన సిద్ధాంతములు, చర్చల జోలికి పోకుండా, ఆచరణాత్మకములైన ధారణా విధానములను సూటిగా బోధించుట ఈ తంత్రము యొక్క ప్రత్యేకత.

తంత్ర మార్గమునందు నడిచే ఇచ్చ ఉన్నవారు, సమర్థుడైన గురువును అన్వేషించి, ఆయన ద్వారా ఈ ధారణల యొక్క లోతుపాతులను గ్రహించి, వాటిని అభ్యసించినచో, అవి సూచించుచున్నట్టి అనుభవములను పొందగలుగుతారు.

మా ఇతర పుస్తకములవలె దీనిని కూడా పాఠకులు ఆదరిస్తారని నమ్ముచున్నాము.



శ్రీ సత్యనారాయణ శర్మ గారు జ్యోతిష్య, మంత్ర, తంత్ర, యోగ సాధనా మార్గమున సిద్ధహస్తులగు దేవీ ఉపాసకులు. గాన, పద్య, గద్య రచనా రంగముననూ, వీరవిద్యలందునూ వీరు ప్రవీణులు. భారతదేశముననూ, అమెరికా దేశముననూ వీరు స్థాపించిన 'పంచవటి స్పిరిట్సువల్ ఫౌండేషన్' వేలాదిమందికి ఆధ్యాత్మిక ఉత్తేజమును కలిగించుచూ, వారిని అంతరిక సాధనా మార్గమున నడచుటకు ప్రేరేపించుచున్నది. వీరి ఇతర రచనలగు శ్రీవిద్యారహస్యమ్, శ్రీ లలితా సహస్రనామ రహస్యార్థ ప్రదీపిక, తారా స్తోత్రములు ఉపాసకులకు మిక్కిలి ఉపయోగకరములగు కరదీపికలుగా భాసిల్లుచున్నవి.



పంచవటి ప్రచురణలు

blog : www.teluguyogi.net, e_mail: ssarma04@gmail.com
websites : www.mapanchawati.org, www.usapanchawati.org